گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

ماہنامہ عبقری ® لاہور

اگست 2007ء بمطابق رجب 1428 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ: 15 روپے

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿٧٦﴾
فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٧٧﴾ القرآن

14 ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

عبقری خود پڑھیئے، مطالعہ کے بعد اپنے دوست احباب کو محبت کے ساتھ اسکے مطالعہ کی ترغیب دیجیئے اور اپنے تمام ملنے والوں تک پہنچا کر معاشرے کی روحانی اور جسمانی گھریلو الجھنوں کے حل میں مدد کریں۔ ایصال ثواب اور تقسیم کے لیئے خصوصی رعایت۔

بھیانک حد تک آؤٹ آف کنٹرول شوگر کا آخری سہارا

اس حسینہ کے پاؤں پیچھے کی طرف مڑے ہوئے تھے۔

ذکر الٰہی، تہجد اور تلاوت کے سائنسی فوائد

ہر عمر میں حسین و دلکش نظر آنے کے راز کیا ہیں؟

پودینہ سے الرجی اور معدے کا علاج

حصول ملازمت اور روزگار کے لیے سورۃ الضحیٰ کا آسان عمل

ڈپریشن دور کرنے کا انوکھا سائنسی ٹوٹکا

ایک آم ساٹھ انوکھے فائدے

روحانی وجسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

مدیر حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق
ملک خادم حسین، قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ	اندرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)	بیرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)
15 روپے	180 روپے	40 امریکی ڈالر

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

نہایت توجہ: ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری درج ہوتا ہے اگر زرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو -/180 روپے منی آرڈر کریں یا فون (042-7552384) پر رابطہ کرلیں تاکہ آپ کو مسلسل رسالہ ملتا رہے۔ رسالہ نہ ملنے کی سورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جا سکے۔ رسالہ حاصل کرنے کی آسان صورت یہی ہے کہ آپ اخبار فروش سے طلب کریں۔

مستقل پتہ
دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن
78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری
اسٹریٹ جیل روڈ لاہور
0322-4688313
042-7552384
Website:www.ubqari.net
Email:ubqari@hotmail.com

فہرست مضامین

سات بکریوں کا دودھ پی گیا مگر پیٹ نہ بھرا .... 2 درس ہدایت 3
شوہر نے معاف کیا تو سانپ چلا گیا .... 4 عبقری کے پکوان اور ذائقے 6
بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے .... 10 بے گمان پانے کے لیے ایک خصوصی وظیفہ 11
خواتین پوچھتی ہیں ؟ .... 12 سو درود شریف اور سو حاجتیں پوری 13
ایڑیاں اوپر اٹھالیں کہ قد لمبا نظر آئے .... 14 ماں بننے کے بعد 15
مشکلات اور مسائل کی آگ بجھانے والا اسم اعظم 16 اسی سالہ آزمودہ بہترین ٹانک 17
نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج ...... 18 قرض کی ادائیگی اور غم کے ازالے کا روحانی نسخہ 19
جسمانی بیماریوں کا شافی علاج .... 20 بیس سال سے چھت کی طرف نہیں دیکھا .... 20 زیارت
رسول عربی ﷺ کا شرف پانے والے ...... 23 رات لڑکی کو خواب آیا، بھگوان بولا تم بالکل اچھی ہو 24
قرآن پاک کا زندہ معجزہ .... 25 روحانی بیماریوں کا روحانی علاج .... 26 اللہ تعالیٰ کی زیارت
کیسے ہوتی ہے، راز سے پردہ اٹھتا ہے .... 28 کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور
قرآن طاقت کا کمال .... 30 سادہ سی مشق اور خواتین کی تندرستی ...... 31 آپ کا خواب اور روشن تعبیر
.... 32 خطوط وتاثرات .... 33 قارئین کی خصوصی تحریریں .... 34 سورۃ الفاتحہ سے ناممکن
ممکن کیسے ہوا .... 35 آئیں مل کر دعا کریں ...... 36 کتے پر ترس کھانے کی نقد جزاء 37
مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں 39

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے

اگر آپ ''عبقری'' کا اجراء کرانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/180 روپے ہے۔ اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ ☆ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ☆ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز بعد پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے روانہ کیا جائیگا اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ ڈاک کے حوالہ کر دینا ہے نہ کہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر ہم اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں کہ آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کو فائدہ ہوگا اور اس کو مکمل تعاون کی یقین دہانی کرائیں۔ اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت حاصل کیجئے۔

فون نمبر 042-7552384

ماہنامہ عبقری قریبی بک سٹال یا اخبار فروش سے طلب کریں

محمد طارق محمود ناشر نے اخبار سنز پرنٹرز 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

آٹھ چیزوں کو تم اختیار کرو گے تو پھر تمہارا کوئی عمل تمہیں نقصان نہیں پہنچا سکے گا

مشاہیر عالم کے سنہری بول

اپنی امیدیں مختصر کریں

حضرت علی ابن ابی طالبؓ نے حضرت عمرؓ سے کہا اے امیر المومنین! اگر آپ کو خوشی یہ ہے کہ آپ اپنے دونوں ساتھیوں حضور ﷺ اور حضرت ابوبکرؓ سے جاملیں تو آپ اپنی امیدیں مختصر کریں اور کھانا کھائیں لیکن پیٹ نہ بھریں اور لنگی بھی چھوٹی پہنیں اور کرتے پر پیوند لگائیں اور اپنے ہاتھ سے جوتی گانٹھیں اس طرح کریں گے تو ان دونوں سے جاملیں گے۔

اللہ متقیوں کے عمل کو قبول فرماتے ہیں

حضرت علیؓ نے فرمایا خیر یہ نہیں ہے کہ تمہارا مال اور تمہاری اولاد زیادہ ہوجائے بلکہ خیر یہ ہے کہ تمہارا علم زیادہ ہو اور تمہاری بُردباری کی صفت بڑی ہو اور اپنے رب کی عبادت میں تم لوگوں سے آگے نکلنے کی کوشش کرو۔ اگر تم سے نیکی کا کام ہوجائے تو اللہ کی تعریف کرو اور اگر برائی کا کام ہوجائے تو اللہ سے استغفار کرو اور دنیا میں صرف دو آدمیوں میں سے ایک کے لیے خیر ہے ایک تو وہ آدمی جس سے کوئی گناہ ہوگیا اور پھر اس نے توبہ کر کے اس کی تلافی کر لی دوسرا وہ آدمی جو نیک کاموں میں جلدی کرتا ہو اور جو عمل تقویٰ کے ساتھ ہو وہ کم شمار نہیں ہوسکتا کیونکہ جو عمل اللہ کے ہاں قبول ہو وہ کیسے کم شمار ہوسکتا ہے (کیونکہ قرآن میں ہے کہ اللہ متقیوں کے عمل کو قبول فرماتے ہیں)۔ (حیاۃ الصحابہ حصہ سوم)

سب سے زیادہ بڑائی اچھے اخلاق ہیں

حضرت عقبہ بن ابو الصہباؒ کہتے ہیں جب ابن ملجم نے حضرت علیؓ کو خنجر مارا تو حضرت حسنؓ ان کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ حضرت حسنؓ رو رہے تھے حضرت علیؓ نے فرمایا اے میرے بیٹے! کیوں رو رہے ہو؟ عرض کیا میں کیوں نہ روؤں جبکہ آج آپ کا آخرت کا پہلا دن اور دنیا کا آخری دن ہے۔ حضرت علیؓ نے فرمایا چار اور چار (کل آٹھ) چیزوں کو پلے باندھ لو۔ ان آٹھ چیزوں کو تم اختیار کرو گے تو پھر تمہارا کوئی عمل تمہیں نقصان نہیں پہنچا سکے گا۔ حضرت حسنؓ نے عرض کیا ابا جان! وہ چیزیں کیا ہیں؟ فرمایا سب سے بڑی مالداری عقلمندی ہے یعنی مال سے بھی زیادہ کام آنے والی چیز عقل اور سمجھ ہے اور سب سے بڑی فقیری حماقت اور بے وقوفی ہے۔ سب سے زیادہ وحشت کی چیز اور سب سے بڑی تنہائی عجب اور خود پسندی ہے اور سب سے زیادہ بڑائی اچھے اخلاق ہیں۔ حضرت حسنؓ فرماتے ہیں میں نے کہا اے ابا جان! یہ چار چیزیں تو ہوگئیں، مجھے باقی چار چیزیں بھی بتا دیں۔ فرمایا بے وقوف کی دوستی سے بچنا کیونکہ وہ فائدہ پہنچاتے پہنچاتے تمہارا نقصان کر دے گا اور جھوٹے کی دوستی سے بچنا کیونکہ جو تم سے دور ہے یعنی تمہارا دشمن ہے اسے تمہارے قریب کر دے گا اور جو تمہارے قریب ہے یعنی تمہارا دوست ہے اسے تم سے دور کر دے گا (یا وہ دور والی چیز کو نزدیک اور نزدیک والی چیز کو دور بنائے گا اور تمہارا نقصان کر دے گا) اور کنجوس کی دوستی سے بھی بچنا کیونکہ جب تمہیں اس کی سخت ضرورت ہوگی وہ اس وقت تم سے دور ہوجائے گا اور بدکار کی دوستی سے بچنا کیونکہ وہ تمہیں معمولی سی چیز کے بدلے میں بیچ دے گا۔ (حیاۃ الصحابہ حصہ سوم)

سات بکریوں کا دودھ پی گیا مگر پیٹ نہ بھرا

یقیناً آپ جانتے ہیں کہ آج کے دور میں ایک سنت پر عمل کرنا سو شہیدوں کے برابر ثواب پانا ہے

مومن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنت سے

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک کافر مہمان ہوا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک بکری کے دوہنے کا حکم دیا، اسے دوہا گیا اور اس کا دودھ اسے پلا دیا گیا، پھر دوسری کا دوہا گیا اور پلایا گیا، یہاں تک کہ سات بکریوں کا دودھ پی گیا۔ پھر وہ شخص صبح کو اسلام لے آیا۔ (صبح کو) آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا کہ بکری کو دوہا جائے، چنانچہ اس کا دودھ دوہا گیا اور پلایا گیا پھر دوسری بکری کا دودھ دوہا گیا مگر اس کا دودھ نہ پی سکا (پیٹ بھر گیا) آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا مومن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنت سے۔ (ترغیب جلد ۳، صفحہ ۱۳۶، ترمذی جلد ۲، صفحہ ۴۵)

مومن کم کھاتا ہے

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا دو کا کھانا تین کو، اور تین کا کھانا چار کو کافی ہوجاتا ہے۔ (بخاری، جلد ۲، صفحہ ۸۱۲)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ایک (مومن) کا کھانا دو کو اور دو کا چار کو اور چار کا آٹھ کو کافی ہوجاتا ہے۔ (ابن ماجہ ۲، صفحہ ۲۳۱، مسلم)

ابن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ساتھ کھاؤ، الگ الگ مت کھاؤ کہ ایک کا کھانا دو کو کافی ہوجاتا ہے۔ (عینی جلد ۲۱، صفحہ ۴۰)

آخر میں میٹھا کھانا

حضرت عکراش بن ذویب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ انہوں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ ثرید کھایا جس میں چربی کی بڑی چکناہٹ تھی، پھر اس کے بعد کھجور نوش فرمائی (ترمذی، ابن ماجہ، جلد ۲، صفحہ ۲۳۵)

کھانے پینے کی چیزوں میں مکھی گر جائے

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جب مکھی تمہارے پینے (کھانے) میں گر جائے تو اسے ڈبو دو، اس کے ایک بازو میں بیماری ہے، دوسرے میں شفاء ہے۔ (بخاری، ابوداؤد، سیرۃ خیر العباد، جلد ۷، صفحہ ۲۷۶)

ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے منقول ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جب مکھی تمہارے برتن میں گر جائے تو اسے ڈبو دو، اس کے ایک بازو میں زہر ہے اور دوسرے بازو میں شفاء ہے، وہ زہر والے بازو کو آگے بڑھاتی ہے اور شفاء والے کو پیچھے رکھتی ہے۔ (نسائی)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ جب مکھی برتن میں گر جائے تو اسے غوطہ دے دو، اس کے ایک بازو میں مرض دوسرے میں شفاء ہے، وہ اسی بازو کو ڈالتی ہے، جس میں مرض ہوتا ہے، تو تم پورے کو غوطہ دے دو، پھر نکال دو۔ (ابوداؤد)

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

ایمان کے تین درجات ہیں

انگریز جا رہا تھا دیکھا کہ ایک عدالت کے باہر ایک صاحب کو پکڑا ہوا ہے لوگ اکٹھے ہیں اس کی پیشی ہے فیصلہ ہونا ہے آج دیکھا تو وہ ایک صاحب تھے کہنے لگا یہ وہی تو ہے جس نے میرے ہاں مزدوری کی تھی کھدائی کا کام ہو رہا تھا۔ سونے کی دو اینٹیں نکلی تھیں۔ اور تو نے اپنی پگڑی اتار کے اس میں باندھ لی تھیں اور شام کو میرے پاس مزدوری لینے آیا تھا۔ اور تو نے کہا تھا جناب آپ کی چیزیں کھدائی کے دوران نکلی ہیں میں نے اسے کہا کہ کہاں سے نکلیں سونے کی اینٹیں کہنے لگا کھدائی کے دوران یہ آپ کی ہیں۔

میں نے کہا پتہ ہے یہ کیا ہے کہنے لگا ہاں یہ سونے کی اینٹیں ہیں کہنے لگا تجھے احساس نہیں ہوا تھا۔ کہ تو ان کو چھپا لیتا کہنے لگا مجھے میری مزدوری دو جو چار آنے یا سوا روپیہ تھی۔ وہی دے دو۔ کہا تجھے علم نہیں ہے یہ سونا ہے کہا ہاں علم ہے۔ یہ میری چیز نہیں ہے۔ چیز آپکی ہے۔ میری مزدوری ہے۔ اور میں نے تجھے اس میں سے حصہ دینا چاہا تھا تو نے حصہ بھی نہیں لیا تھا۔ تو نے کہا تھا میں صرف اپنی مزدوری لوں گا۔ تو وہی نہیں ہے؟ کہنے لگا ہاں وہی ہوں تو آج تجھے کس جرم میں پکڑا ہوا ہے؟ لوگ کہنے لگے بچی کے کانوں میں چھوٹی سی بالیاں تھیں۔ اس نے اتارنا چاہیں۔ اتر نہیں سکیں کان چیر دیئے اس نے اور بالیاں اتار لیں اور رنگے ہاتھوں پکڑا گیا۔ انگریز حیران ہوا سونے کی اینٹیں تو نے چھوڑ دیں مگر دو چھوٹی چھوٹی بالیاں؟ انگریز بولا یہ جو کہہ رہے ہیں صحیح کہہ رہے ہیں؟ کہنے لگا ہاں سچ کہہ رہے ہیں۔ وہ کیسے؟ تو نے تو کلو کے حساب سے سونا چھوڑ دیا تھا یہ ماشوں کے حساب سے ہے؟ بڑا عجیب جواب دیا۔ کہنے لگا پہلے ایمان اتنا مضبوط تھا کہ سونے کی کوئی حیثیت نہیں تھی۔ سونا اور مٹی برابر تھا۔ اب ایمان اتنا کمزور ہو گیا ہے۔ کہ انسان کی جان کی کوئی حیثیت نہیں چند ماشے سونے کی حیثیت ہے۔ ایمان کی تین سطحیں ہیں انبیاء کرامؑ کا ایمان ہمیشہ بڑھتا رہے گا۔ فرشتوں کا ایمان ایک سطح پر رہے گا۔ اور مومن کا ایمان یا بڑھتا رہے گا یا گھٹتا رہے گا۔ یا کم ہو گا یا زیادہ ہو گا۔ اور جب مومن کا ایمان کم ہو گا اس سے اعمال چھوٹنے شروع ہو جائیں گے۔ یہ اس بات کی علامت ہے میرا ایمان کمزور ہو گیا ہے۔ جب بھی ایمان کمزور ہو گا اس کی تنہائیاں اس کو متاثر کریں گی وہ تنہائیوں میں اللہ کی طرف رجوع نہیں کرے گا۔ وہ تنہائیوں کو نعمت نہیں سمجھے گا۔ وہ تنہائیوں میں اللہ کی عبادت نہیں کرے گا۔ وہ تنہائیوں میں سجدے، راز و نیاز نہیں کرے گا۔ وہ تنہائیوں میں پھر برائیوں کی طرف مائل ہو گا۔

ایمان قبر تک کا ساتھی ہے

اور جب ایمان کمزور ہو گا پھر اس کا نماز کو جی نہیں چاہے گا۔ اعمال کو جی نہیں چاہے گا۔ اس لئے میرے محترم دوستو! میں آپ سے ایک بات عرض کر رہا ہوں اپنے ایمان کو جانچتے رہیں۔ ایمان قبر تک کا ساتھی ہے۔ اور حشر کا ساتھی ہے بیماریوں سے کتنے پریشان ہوئے، روزگار کی کمی سے، معاش کی کمی سے، رزق کی تنگی سے، کتنے پریشان ہوئے۔ ایمان کمزور ہوا مگر پریشان ہی نہیں ہوا۔ دل کو لگی ہی نہیں چھوٹا سا ایک گناہ ہوا تجھے اس نے پریشان نہیں کیا۔ چھوٹا سا کانٹا چبھا یا گرمی کی دھوپ کی ایک لہر لگی اس نے تیری سسکاری نکال دی تجھے پریشانی ہوئی۔ گناہ سے پریشانی نہ ہوئی۔ اللہ کی نافرمانی سے پریشانی نہ ہوئی اور گناہ نے تجھے اللہ سے دور کر دیا۔ تو ندامت کر کے اللہ کے قریب ہو جاتا۔ اس گناہ نے تجھے اللہ سے اور دور کر دیا فرمایا بعض گنہگار ایسے ہوتے ہیں۔ جو گناہ کر کے اللہ کے قریب ہوتے ہیں۔ پوچھا وہ کیسے کہا گناہ کرنے کے بعد ان کے اندر ندامت ہوتی ہے۔

ایک دن مفتی عبید اللہ صاحب تشریف لائے، شفقت فرماتے ہیں۔ اللہ والوں کی باتیں بڑی ہوتی ہیں فرمانے لگے احساس گناہ سب سے بڑی عبادت ہے۔ افضل العبادۃ احساس گناہ ندامت گناہوں کا احساس۔ اپنی کمی کا احساس۔ رب سے جدا ہونے کا احساس کہ اے اللہ میں تجھ سے دور ہو گیا۔ یا اللہ میں گناہوں میں مبتلا ہو گیا۔ اللہ میری صبحیں راتیں میری شامیں سیاہ ہو گئیں۔ یا اللہ دعاؤں کی مناجات ختم ہو گئیں۔ عبادت کی حلاوت ختم ہو گئی اللہ کوئی ایک رکعت ایسی نصیب ہو جاتی جس میں میں تیرے ساتھ کھڑا ہو کے ملاقات کرتا۔ اللہ کوئی لمحہ ایسا نصیب ہو جاتا جس میں بیٹھ کے تجھ سے باتیں کرتا۔ اے اللہ ایک گھڑی ایسی نصیب ہو جاتی جس میں تجھے مناتا۔ اے اللہ میں ہوتا تو ہوتا۔ الٰہی میں تیرا تو میرا میں تیرا۔

الٰہی کوئی تجھ سے کیا مانگتا ہے

الٰہی میں تجھ سے تجھے مانگتا ہوں

فقیر سے موتی لیتے جاؤ

یہ کیفیت افضل العبادت ہے۔ فرمانے لگے آپ کے پاس بھی یہ آدمی آئے بیٹھے ہیں مجھ سے فرمانے لگے ان کے اندر احساس ہے بیماری کا احساس ہی نہ ہوتا تو کیوں آتے معلوم ہوا احساس ہے بیماری کا تو تبھی آئے ہیں علاج کیلئے جب یہ احساس گناہ ختم ہو جاتا ہے پھر علاج نہیں ہوتا۔ اور جب علاج نہیں ہوتا۔ تو مرض بڑھتا چلا جاتا ہے۔ اور اس بڑھے ہوئے مرض کو ایک وقت آتا ہے وہ لا علاج ہو جاتا ہے۔ اور مومن کا مرض لا علاج کس وقت ہوتا ہے جب اس کا سارا دل سیاہ ہو جاتا ہے۔ اور آج ایک موتی لیتے جاؤ فقیر سے جب سارا دل سیاہ ہو جاتا ہے احساس ندامت نہیں ہوتا گناہوں کا احساس نہیں ہوتا جب سارا دل سیاہ ابھی نہیں ہوتا تو گناہوں کا احساس باقی رہتا ہے۔ جس کے اندر گناہوں کا احساس ہے، جس کے اندر اللہ کی نافرمانی کا احساس ہے، جس کے اندر ایمان اعمال اور تقویٰ کے ٹوٹنے اور چھوٹنے کا احساس ہے وہ ذرا سنبھل کے رہے ابھی ایمان بچا ہوا ہے۔

(جاری ہے)

روحانی محفل:

ہر منگل کو بعد نمازِ مغرب ''مرکزِ روحانیت و امن'' میں حکیم صاحب کا درس، مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

ہر اچھا کام پہلے ناممکن ہوتا ہے۔ (حضرت سلمان فارسیؓ)

بھیانک حد تک آؤٹ آف کنٹرول شوگر کا آخری سہارا

شوگر اور کلونجی

قارئین! حضور پاک ﷺ کی حدیث مبارکہ بالکل سچ اور حق ہے کہ کلونجی موت کے علاوہ ہر مرض کا علاج ہے۔ اسی لئے اسے ہر مرض میں سمجھ توجہ اور تجربات کے ساتھ بلا تکلف استعمال کرایا جاسکتا ہے۔ **ھوالشافی** : کلونجی، تخم سرس، گوند کیکر، تمبہ خشک، تمام ہم وزن بالکل باریک کوٹ پیس کر فل سائز کیپسول بھر لیں۔ اور صبح شام استعمال کرائیں۔ یا دن میں تین بار کیپسول یا دن میں چار بار یعنی چار کیپسول روزانہ استعمال کرائیں۔ یہ کیپسول شوگر کیلئے حتیٰ کہ بعض اوقات بھیانک حد تک شوگر آؤٹ آف کنٹرول ہو گئی ہو۔ ان تمام کیفیات کیلئے بہت ہی زیادہ مفید ہے۔

ریلوے کے ملازم کی کارستانی

بندہ نے یہ نسخہ کئی مریضوں کو بتایا۔ بے شمار مریضوں کو بنا کر دیا۔ کسی نہ کسی طرح یہ نسخہ ریلوے کے ایک ملازم کے ہاتھ لگ گیا۔ لاہور میں وہ صاحب اس کو بنا بنا کر فروخت کرنے لگے۔ اور افسوس ناک بات یہ ہے کہ وہ دس روپے کا ایک کیپسول بیچنے لگے۔ آہستہ آہستہ اس کا چرچا بڑھنے لگا۔ لوگ ان صاحب تک رسائی حاصل کرنے کیلئے گھنٹوں ان کا انتظار کرتے۔ اور جو شخص بھی یہ دوا استعمال کرتا ایک ماہ اور ڈیڑھ ماہ اور بعض مریض تو صرف ۸، ۱۰ دن کے قلیل عرصے میں بالکل ہی شفایاب ہو جاتے۔ بندہ کو جب پتہ لگا کہ ایک صاحب اس طرح یہ کام کرتے ہیں۔ تو میں نے اتنی قیمت سے روکا۔ اور تفصیلی ترغیب دینے کے بعد آخر کار وہ ایک روپیہ فی کیپسول دینے پر آمادہ ہوگئے۔ حالانکہ دیکھا جائے تو یہ ایک روپیہ فی کیپسول دوائی کی قیمت سے بہت زیادہ ہے۔ لیکن وہ اس سے کم دینے کو قطعی تیار نہ تھے۔ ریلوے کے اس ملازم کا کہنا ہے کہ میں نے جن مریضوں کو یہ دوا دی ہے۔ وہ سب کے سب تندرست ہوئے ہیں۔ اور بعض اوقات ایک مریض ۱۰۰، ۱۰۰ کیپسول لیکر گیا ہے۔ اور اس نے آگے جا کر کئی مریضوں کو یہ دوا دی ہے۔

ایک مل مالک کا عمل

شیخوپورہ روڈ لاہور پر ایک بہت بڑی مل کے مالک نے اس نسخے کا ایک اور طریقہ اختیار کیا ہے۔ انہوں نے اس نسخے کو بنا کر کیپسول بھر کر مفت تقسیم کئے۔ بلکہ اس کی تشہیر پر انہوں نے اچھی خاصی رقم خرچ کی۔ لیکن رضائے الٰہی کے طور پر انہوں نے اس دوا کی قیمت نہ لی۔ اور ہزاروں مریض شفایاب ہوئے اور ہو رہے ہیں۔

مریضان شوگر کے لیے نوید مسرت

ایسے مریض شوگر، جن کے دماغ گردے، جگر، معدہ، اعصاب، یاداشت، نگاہ اور جنسی کیفیات کو شوگر نے مجروح کیا ہے۔ ایسے مریضوں کیلئے یہ نسخہ ایک خاص طاقت اور قوت سے کہیں کم نہیں ہے اور دیکھا گیا ہے کہ مریض بہت جلد صحت یاب ہوئے۔

ایک ڈاکٹر کا تجربہ

معمول کی ڈھیروں ڈاک میں ایک ایف۔ آر۔ سی۔ ایس۔ (اسپیشلسٹ) ڈاکٹر کا خط ملا کہ آپ کے نسخہ کو میں نے خود اپنے جسم پر آزمایا۔ چونکہ میں عرصہ دراز سے شوگر کے مرض میں مبتلا تھا۔ میں روزانہ اپنی شوگر ٹیسٹ کرتا رہا اور آخر کار دوا کی مقدار کو کم کرنا شروع کر دیا۔ کیونکہ میری شوگر کنٹرول ہو گئی تھی۔ پھر یہی نسخہ میں نے اپنے دیگر مریضوں کو بھی استعمال کرانا شروع کیا۔ میں واقعی حیران ہوں کہ یہ نسخہ ایک اکسیری اور لاجواب تحفہ ہے۔

ایک وضاحت

قارئین کرام! اگر کسی مریض کو شوگر ہے۔ اور وہ یہ دوا استعمال کرنا چاہتا ہے تو ایلوپیتھی ادویات فوراً بند نہ کی جائیں۔ بلکہ یہ دوا اور ایلوپیتھی دوا کچھ عرصہ ساتھ چلائی جائے۔ اور پھر ایلوپیتھی دوا آہستہ آہستہ کم کر کے بالکل ختم کر دی جائے۔

شوہر نے معاف کیا تو سانپ چلا گیا

(مومن خان عثمانی)

دنیا اور آخرت کے چشم دید انوکھے سچے واقعات کا مجموعہ جو دل کی اجڑی ویران دنیا کو بدل دیتے ہیں

قبر میں بہت بڑا سانپ

ایک بداعمال، بدکردار آدمی کی حکایت ہے کہ جس وقت وہ فوت ہو گیا تو لوگوں نے اس کیلئے قبر کھدوائی۔ دیکھا تو قبر میں ایک بہت بڑا سانپ موجود ہے، پھر انہوں نے دوسری قبر کھدوائی۔ دیکھا تو قبر میں ایک بہت بڑا سانپ موجود ہے، پھر انہوں نے تیسری قبر کھدوائی تو اس میں بھی وہ سانپ تھا، غرض کہ اس طرح کرتے کرتے تیس کے قریب قبریں کھودی گئیں اور سب میں ویسا ہی سانپ نکلتا رہا۔ آخر یہ دیکھا کہ اللہ تعالیٰ کے عذاب سے کوئی بھاگ نہیں سکتا اور نہ کوئی اس پر غالب آسکتا ہے تو مجبور ہو کر اس سانپ ہی کے پاس اس کو دفن کر دیا اور یہ سانپ اس کا برا عمل تھا۔ (روح الریاحین کرامات اولیاء ۱۵۵)

عذاب قبر کے متعلق ایک اور واقعہ

تقریباً پچیس سال پہلے کی بات ہے کہ ایک عورت کا پاکستان میں انتقال ہوا۔ اس کا جنازہ قبر میں لایا گیا۔ جب قبر میں رکھنے لگے تو دیکھا کہ قبر میں سانپ ہے۔ لوگ ڈر گئے، گھبرا گئے۔ دوسری قبر کھودی گئی، دیکھ لیا کہ قبر صاف ہے۔ جب میت کو رکھنے لگے تو دیکھا کہ اس میں بھی وہی سانپ ہے جو پہلی قبر میں تھا۔ تیسری قبر بنائی، اس میں دیکھا تو وہی سانپ ہے جو پہلی قبر میں تھا۔ کہنے لگے یہ چھوڑے گا نہیں، اس لئے میت کو رکھنے کیلئے سانپ ایک طرف ہٹ گیا اور میت کو رکھنے کیلئے جگہ دے دی۔ جب میت کو رکھ دیا گیا تو سانپ فوراً اٹھا اور کفن ہٹا کر اس میت کی زبان پکڑی۔ سارے مجمع نے دیکھا، سب پریشان ہو گئے۔ اس کا شوہر بھی موجود تھا، اس سے پوچھا کیا بات ہے؟ اس نے کہا کہ مجھے برا بھلا کہا کرتی تھی، میں صبر کرتا تھا۔ کبھی میں نے کوئی بدلہ نہیں لیا، جواب نہیں دیا۔ سب مجمع نے کہا کہ بھائی اس کی خطا کو معاف کر کے دعائے مغفرت کرو۔ سب نے دعائے مغفرت کی، شوہر نے بھی اس کی خطا معاف کر کے دعاء مغفرت کی۔ اب جو دیکھتے ہیں تو سانپ نہیں ہے۔ اس کے بعد فرمایا کہ کبھی کبھی اللہ تعالیٰ عالم قبر کا منظر بندوں کو دکھلا بھی دیتے ہیں تا کہ وہ ڈریں اور معاصی سے بچیں۔ (ملفوظات فقیہ الامت قسط ۱۵/۷)

جو اپنے آپ کو بڑا بنائے گا وہ چھوٹا کیا جائے گا اور جو کوئی چھوٹا بنائے گا بڑا کیا جائے گا۔ (حضرت عیسیٰ)

ہر عمر میں حسین و دل کش نظر آنے کے راز کیا ہیں؟

(مرسلہ: زہرہ جبین)

حسن کے نکھار کی اہم تدابیر

ہر عمر میں حسین و دل کش نظر آنے کا راز کیا ہے؟ صاف ستھری دمکتی جلد اور چہرہ، جس سے صحت ٹپکتی ہو۔ ظاہر ہے اندر سے پھوٹتا یہ حسن کسی تفصیلی میک اپ اور آرائش حسن کا محتاج نہیں ہوتا۔ حسین جلد نتیجہ ہوتی ہے اس کے نیچے دوڑتے صاف ستھرے اور صحت مند خون کی۔ حسن کا ایک اہم پہلو چلنے پھرنے کا متوازن اور دل ربا انداز ہوتا ہے۔ جو لوگ اس طرح چلتے ہیں کہ گویا ان کے سر پر تاج رکھا ہو دور ہی سے دل کش نظر آتے ہیں۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ ورزش با قاعدگی سے کی جائے اور اس دوران صاف ستھری ہوا پھیپھڑوں میں خوب پہنچے اور آکسیجن خون میں خوب جذب ہو۔ خوب کسے ہوئے عضلات، آسانی سے حرکت کرتے جوڑ، مسکراتا دمکتا چہرہ اسی وقت آپ کے حصے میں آسکتا ہے کہ جب آپ کی غذا درست ہو۔ جسم کو تمام اہم غذائی اجزا وافر مقدار میں ملیں اور جسم میں ان کے ہضم وجذب کا نظام چوکس و بیدار ہو۔ **اہم حسن افزا غذائی اجزاء:۔** آپ ویسے ہی نظر آتے ہیں جیسے کہ آپ محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح آپ کا چہرہ آپ کی غذا کی کہانی سناتا ہے مثل مشہور ہے کہ نہائی کے بال نظر آتے ہیں اور کھائی کے گال، اسلئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کی صحت اچھی ہو اور یہ اسی وقت ممکن ہے کہ جب آپ متوازن غذا کھائیں۔ اس سلسلے میں سب سے پہلے یہ اصول پیش نظر رہے کہ چربی اور چکنائیاں آپ کی غذا میں کم ہوں اور آپ تازہ سبزیاں، پھل، بے چھنا آٹا، دلیے، ثابت اور دھلی ہوئی دالیں شوق سے کھائیں۔ ان کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کو اپنی غذا سے یہ غذائی اجزا بھی ملتے رہیں۔ **جست:۔** جلد میں اندمال واصلاح کے کام میں مدد دیتا ہے۔ اس کے اہم ذرائع میں عضلات کا گوشت اور اناج شامل ہوتے ہیں۔ **حیاتین ج:۔** ہماری جلد کا ۷۰ فیصد کولاجین نامی پروٹین پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کی کمی سے جلد تیزی سے بوڑھی اور بے رونق ہونے لگتی ہے۔ حیاتین ج (وٹامن سی) جسم میں کولاجین کی تیاری میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ برصغیر میں صدیوں سے مختلف صورتوں میں آملے کا استعمال ہو رہا ہے۔ آملے میں یہ حیاتین خوب ہوتا ہے۔ اس کے دیگر اہم ذرائع میں تمام کھٹے پھل شامل ہوتے ہیں۔ **حیاتین ب مرکب:۔** یہ حیاتین اعصاب کو تقویت فراہم کرتے ہیں اور ان کی وجہ سے جلد کے خلیات کو صحت مند خون فراہم ہوتا ہے۔ اس کے اہم ذرائع اناج، عضلاتی گوشت اور (بریورز ایسٹ) قابل ذکر ہیں۔ **حیاتین ھ:۔** یہ حیاتین (وٹامن ای) ایک اہم مانع تکسید ہے۔ اس سے جلد کی بافتیں مضبوط رہتی ہیں اور بڑھاپے کے اثرات اس پر یلغار نہیں کرتے۔ اس کے اہم ذرائع ہیں مغزیات، مونگ پھلی، سورج مکھی کے بیجوں کا مغز، پالک اور زرد مکئی کا آٹا، گندم کا دلیا۔ **حیاتین الف:۔** یہ حیاتین (وٹامن اے) جلد کے خلیات کے نشوونما کیلئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ جسم کو امراض و جراثیم سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے اہم ذرائع میں گاجریں، زرد پھل جیسے آڑو، آم، پاپیتہ قابل ذکر ہیں۔

دیگر اہم تدابیر:

کم چکنائی کم کولیسٹرول:۔ جسم میں چربی کے زیادہ ہونے سے جلد کو غذا اور آکسیجن فراہم کرنے والی باریک رگیں اٹ جاتی ہیں۔ یعنی چربی رکاوٹ کا سبب بن جاتی ہے۔ **نمک کی مقدار کم رکھئے:۔** نمک چونکہ جسم میں زیادہ پانی روکتا ہے۔ اسلئے آدمی پھولا پھولا لگتا ہے اور خمیرہ پہلوان قسم کے لوگ حسین کی تعریف میں نہیں آتے، اسلئے اپنی غذا میں نمک کی مقدار کم رکھیے۔ **درست وزن برقرار رکھیے:۔** وزن میں تیزی سے کمی بیشی کے جلد پر بڑے خراب اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ وزن بہت کم ہو جانے کی صورت میں کولاجین کی سطح کم ہو کر جلد کی لچک رخصت ہو جاتی ہے۔ جس سے جلد دوبارہ بحال نہیں ہوتی۔ **جلد کی نگہداشت:۔** حسن کے نکھار اور برقراری میں اس کی صفائی ستھرائی کا خیال رکھنے کی بھی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔ ماہرین اس سلسلے میں چار گر بہت اہم قرار دیتے ہیں۔ **جلد کی نمی:۔** سدا بہار جلد وہی ہوتی ہے جو نم یا گیلی رہے۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ چہرے کو تازہ صاف پانی سے بار بار دھویا جائے۔ پانی کے چھپکے مارنے سے جلد کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے نم رکھنے والی کریم احتیاط سے لگائی جائے۔ گلیسرین اور عرق گلاب کا استعمال بہت مناسب ہوتا ہے اور سستا بھی۔ **گردو غبار سے حفاظت:۔** گرمی، خشکی، گرد وغبار جلد کے دشمن ہوتے ہیں۔ اسے بار بار دھونے کے علاوہ یہ خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے کہ جلد گرد وغبار سے محفوظ رہے۔ مثلاً چشمہ لگانے سے پہلے اسے گرد وغیرہ سے ضرور صاف کر لینا چاہیے، بلکہ ہر روز پانی سے اسے دھونا چاہیے۔ اس طرح آنکھیں بھی گرد وغبار اور جراثیم سے محفوظ رہیں گی۔ کسی مرد و خاتون کے صاف ستھرے ہونے کی گواہی بستر خاص طور پر تکیے دیتے ہیں۔ تکیوں کے غلاف ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ ضرور بدل دینے چاہئیے۔ اسی طرح منہ پونچھنے کیلئے استعمال ہونے والے تولیے کو بھی ہر ہفتے اچھی طرح دھولینا چاہیے۔ ہر استعمال کے بعد اسے دھوپ یا ہوادار جگہ پر خشک کر لینا ایک مفید عمل ہوتا ہے۔ گیلے تولیے جراثیم اور بدبو کی پوٹ ہوتے ہیں۔ **کریم چمچے سے نکالیے:۔** کریم وغیرہ انگلیوں سے نہیں نکالنی چاہیے۔ صاف ستھرے چمچے وغیرہ سے کریم نکالیے۔ اس طرح کریم جراثیم سے آلودہ نہیں ہوگی۔ **جلد کی نوعیت ضرور جانیے:۔** یعنی اس کا کھوج ضرور لگائیے کہ آپ کی جلد چکنی ہے یا خشک۔ اس حساب سے آپ کو کریم وغیرہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس سلسلے میں موسمی تبدیلیوں کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے، مثلاً جاڑوں کی سرد وخشک ہوا اور گرمیوں کی لو کے تھپیڑے احتیاط کا تقاضا کرتے ہیں۔ مرطوب موسم میں جلد گیلی رکھنے والی اشیاء (موئسچرائزر) کے استعمال کی اتنی ضروریات نہیں ہوتی۔

جسم کا خیال:

مجموعی طور پر حسین نظر آنے کیلئے یہ بھی ضروری ہے۔ آپ اکڑے، کھنچے اور کشیدہ بدن نظر نہ آئیں۔ ذہن کی آسودگی جسم کی آسودگی کی صورت میں جھلکتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 7 پر)

عبقری کے پکوان ذائقے اور مہک کے ساتھ

آپ بھی کوئی عمدہ ترکیب جانتی ہوں تو ''عبقری'' کے پکوان میں ضرور بھیجیں

ثابت مصالحے والا گوشت

اشیاء: گوشت ایک کلو، سوکھا دھنیا آدھ چھٹانک، سیاہ مرچ لونگ دو تولہ، الائچی پیاز ایک پاؤ لہسن ایک گٹھی، زعفران ایک ماشہ۔

ترکیب: دھنیا آدھا پیس لیں اور ادرک کے ٹکڑے کریں پیاز لچھے دار کاٹ کر گھی میں تل لیں۔ جب پیاز بادامی رنگ کا ہو جائے تو گوشت اور سب مصالحے ثابت اس میں ڈال دیں پھر اتنا پانی ڈالیں کہ گوشت گل جائے۔ جب گوشت نیم گلا ہو جائے تو اس میں دہی ڈال کر بھون لیں۔ پھر لہسن کا پانی ڈال کر بھونیں جب سب مصالحے گل کر گوشت کے ساتھ مل جائیں تو زعفران کو ذرا سے کیوڑے میں حل کر کے اوپر ڈال دیں اور دم پر لگا دیں۔ کوئی دس منٹ بعد کھولیں اور دیکھیں کہ گوشت، مصالحہ اور گھی نظر آئے پانی باقی نہ رہے تو اتار لیں اور پیش کریں

کڑاھی مرغ

اشیاء: ایک کلو مرغی، دس ہری مرچیں، آدھا کلو پسا ہوا ٹماٹر، ہاف ٹی اسپون ہلدی، ایک ٹیبل اسپون مرچیں اور زیرہ دو ٹیبل اسپون لہسن، ادرک، نمک حسب ذائقہ اور تیل حسب ضرورت۔

ترکیب: کڑاھی میں گھی گرم کر کے پھر لہسن ادرک ڈال دیں۔ پھر ہلانے کے بعد زیرہ ڈال دیں پھر اس میں مرغی ڈال کر مرچیں، نمک اور ہلدی ڈال کر بھون لیں پھر آدھا کلو پسے ہوئے ٹماٹر اور دس مرچیں ڈال کر ڈھک دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ کھائیں

شاہی کباب

اشیاء: قیمہ آدھ سیر، پیاز آدھ سیر، ادرک آدھ چھٹانک، سیاہ مرچ حسب ذائقہ، نمک اور گھی حسب ضرورت۔

ترکیب: قیمہ باریک پیس لیں، پھر پیاز اور ادرک پیس کر قیمہ میں ملا دیں۔ اب سیاہ مرچ، نمک اور گرم مصالحہ بھی پیس لیں اور قیمہ میں شامل کر لیں۔ ہاتھ سے گول گول سیخ کباب کی شکل کے کباب بنا لیجئے مگر بیچ سے کھوکھلے نہ ہوں۔ توے پر ڈالڈا گھی لگا کر کباب جما دیں اوپر سے کسی گہری تام چینی کی ڈش وغیرہ سے ڈھانپ کر ہلکی آنچ پر دم دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو کتر سے پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ ہری مرچ زیرہ اور سفید الائچی ڈال کر پھر دم پر رکھ دیں۔ جب خوشبو آنے لگے اور کباب سرخ ہو جائیں۔ تو اتار لیں۔ نہایت لذیذ کباب ہوں گے۔

کلونجی کے کرشمات

کلونجی موت کے سوا ہر مرض میں شفا ہے۔ (الحدیث) اس کتاب کا تعارف ضروری نہیں کیونکہ لفظ کلونجی خود ایک تعارف ہے۔ کتاب کا مختصر تعارف یہ ہے۔ کلونجی مختصر لیکن ایسی بیماریوں سے چھٹکارے کا ذریعہ جہاں بڑی بڑی ادویات استعمال کر کے لوگ تھک گئے ہیں ☆ لاعلاج مرگی کلونجی کا ایک مختصر چٹکلہ ☆ قارئین جہاں ہر شخص اپنے سینے کے راز چھپاتا ہو اور کوئی لفظ دوسرے کو بتانے کو تیار نہ ہو ایسے دور میں یہ کتاب جس کا ورق ورق رازوں کا صندوق ہو تو اگر پھر بھی قدر دانی نہ کریں تو پھر اپنا ہی قصور ہے مثلاً شوگر کا ایک نسخہ تو چھولے بیچنے والے سے ملا اور لاگت چند روپے اور رزلٹ نہایت حیرت انگیز کیا آپ وہ نسخہ آزما کر صحت چاہتے ہیں؟ ☆ دل کے لاعلاج مریض آپریشن نہ کرائیں صرف پان کے پتے اور کلونجی سے فوری اور شافی علاج کر سکتے ہیں ☆ بالوں کا گرنا گنج اور خشکی ایک بالکل سستا نسخہ جو آپ کے دکھوں کا مرہم بن سکتا ہے ☆ قارئین دس عنوانات آپ کو کلونجی کے کمالات کا قائل کر کے رہیں گے۔ جس میں آپ کا خرچہ چند روپے اور رزلٹ لاکھوں کی ادویات کو پیچھے چھوڑ جائے اور وہ دس عنوانات جو اس وقت معاشرے کو لپیٹ کر مردہ کر چکے ہیں جس پر خرچ کر کے گھر خالی ہو گئے ہیں پھر مزے کی بات یہ ہے کہ ان کو مسلسل تجربات کے بعد لکھا گیا ہے۔ حتیٰ کہ جس نے آزمایا دعائیں دیں گے۔

اس کے علاوہ اور اتنا کچھ اس کتاب میں ہے کہ آپ سوچ نہیں سکتے۔

کار خیر کا اچھا انداز

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں' یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب مدیر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔ نوٹ درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔

پندرہ شعبان اور زم زم کا ذائقہ

محمد روح اللہ صاحب

معجم الطبرانی نے ثقہ راویوں کے واسطہ سے روایت کیا ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ زمین پر سب سے بہتر پانی آب زم زم ہے۔ علامہ زین الدین فارسکوری کو کہتے ہوئے سنا گیا ہے کہ ہمارے شیخ الاسلام سراج الدین بلقینیؒ نے کہا کہ آب زم زم آب کوثر سے افضل ہے، اور اس کی دلیل یہ دی کہ نبی کریم ﷺ کا سینہ مبارک اس کے ساتھ دھویا گیا تھا اور ظاہر ہے کہ آپ ﷺ کا سینہ مبارک افضل ترین پانی سے ہی دھویا جانا تھا اور شیخ حافظ العراقیؒ نے کہا کہ نبی کریم ﷺ کے سینے مبارک کو آب زم زم سے دھوئے جانے میں حکمت یہ ہے کہ آپ ﷺ زمین و آسمان کے نظام اور جنت و دوزخ کو دیکھنے کی قوت حاصل کر لیں کیونکہ آب زمزم کی یہ خصوصیت ہے کہ مقوی قلب اور وحشت کو دور کر کے سکون و اطمینان دلانے والا ہے۔ اور آب زمزم کے خواص سے یہ بھی ہے کہ وہ بخار کو ٹھنڈا کرتا ہے جیسا کہ سنن نسائی میں ابن عباسؓ سے روایت کیا گیا ہے اور انہی روایات میں سے ہے کہ ضحاک بن مزاحم نے کہا کہ آب زمزم صداع (سردرد) کو زائل کر دیتا ہے اور یہ روایت بھی ہے کہ قیامت کے دن سے پہلے پہلے میٹھے پانی سطح ارضی سے اٹھا لئے جائیں گے اور زمین کی تہہ میں اتر جائیں گے ماسوائے آب زمزم کے ضحاک نے بھی ایسا ہی کہا ہے۔ واللہ اعلم بالصواب۔ امام بدرالدین ابن صاحب المصریؒ نے کہا ہے کہ آب زمزم طبی اور شرعی لحاظ سے کرہ ارض کے جملہ پانیوں میں سے افضل ہے۔ اس نے کہا میں نے آب زمزم کو مکہ کے ایک چشمہ کے پانی کے ساتھ تولا تو اسے اس سے چار گنا زیادہ وزنی پایا۔ پھر میں اس کا میزان طب سے اندازہ کیا تو اسے طبی لحاظ سے تمام پانیوں سے افضل پایا اور یہ بھی روایات میں آیا ہے کہ اس کا پانی نصف شعبان کی رات میٹھا، لذیز اور خوشگوار ہو جاتا ہے۔ جبکہ کنواں پانی سے لبریز ہو جاتا ہے، جیسا کہ پہلے کہا جا چکا ہے، لیکن اس حالت کا صرف عارف لوگ ہی مشاہدہ کرتے ہیں۔ مشاہدہ کرنے والوں میں شیخ ابوالحسن المعروف بکر باج بھی ہیں۔ اہل مکہ کہتے ہیں کہ اس رات اس سے چشمہ سلوان مل جاتا ہے اور اس رات

(بقیہ صفحہ نمبر 32 پر دیکھیں)

اس حسینہ کے پاؤں پیچھے کی طرف مڑے ہوئے تھے

اخلاق احمد

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

میں میاں محمد جو کہ پشاوری ہوں۔ میری مادری زبان ہندکو ہے میں پشاور کے نواحی علاقے لاہوری گیٹ جھنڈا بازار پشاور میں رہتا تھا۔ ایک دفعہ میں کام ختم کر کے رات گئے گھر واپس آ رہا تھا۔ میرا پیشہ نانبائی کا کام تھا۔ 8 اگست 1954ء کی یہ رات بہت گرم تھی۔ تپتی ہوئی گرم لو چل رہی تھی اچانک مجھے پیچھے سے کسی عورت کے قدموں کی آہٹ سنائی دی۔ جیسے کسی عورت نے پاؤں میں پازیب پہنے ہوں۔ میں نے قدموں کی آہٹ سن کر بھی پیچھے مڑ کر نہ دیکھا۔ کیونکہ سڑک بالکل سنسان تھی اور ایسے آدھی رات میں پیچھے مڑ کر دیکھنا خطرے سے خالی نہ تھا۔ میں مسلسل اپنی منزل کی طرف رواں تھا۔ کیونکہ اتنی سخت گرمی میں مجھے گھر پہنچنے کی جلدی تھی۔ اچانک پیچھے سے اس عورت نے آواز دی۔ کہ اے آدم ذات رک جا۔ اور اتنے رات گئے تم کہاں سے لوٹ رہے ہو میں ہر روز تمہیں اس راستے پر آتے ہوئے دیکھتی ہوں۔ میں تم سے شادی کی خواہش مند ہوں۔ میں اس عورت کے چہرے کی طرف ہی دیکھ رہا تھا کیونکہ میں نے آج تک اتنی خوبصورت حسینہ نہیں دیکھی تھی۔ اچانک میری نظر اس کے پاؤں کی طرف پڑی۔ اس عورت کے پاؤں بالکل پیچھے کی طرف مڑے ہوئے تھے۔ اس کے پاؤں کی طرف دیکھ کر میرے ہوش و حواس نے کام کرنا چھوڑ دیا۔ اتنے میں وہ عورت مجھ سے کہنے لگی کہ اے آدم ذات مت ڈر۔ میں چڑیل ہوں اور میرا تعلق جنات کے قبیلے سے ہے میں انسانوں کی دنیا میں زندگی گزارنا چاہتی ہوں میں تم سے شادی کے لیے اسلام قبول کر کے مسلمان بھی ہو جاؤں گی۔ میں شادی کے بعد تمہارے ساتھ بالکل مکمل طور پر انسانوں کی طرح زندگی گزاروں گی۔ مگر میری کچھ شرائط ہیں۔ وہ یہ کہ میں گھر کا جھاڑو نہیں لگاؤں گی۔ آگ نہیں جلاؤں گی چھری سے جو کام کیے جاتے ہیں وہ نہیں کروں گی باقی تمام عمر ایک وفادار بیوی کی طرح تمہارے ساتھ زندگی گزاروں گی میں اس چڑیل کو مسلمان کر کے اسکے ساتھ شادی کر کے اسے اپنے گھر لے آیا۔ اسکے وعدے کے مطابق میں اسکے ساتھ اسی طرح زندگی گزارتا رہا۔ وقت گزرنے کا پتہ ہی نہ چلا اور شادی کو 12 سال کا عرصہ گزر گیا۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں اولاد کی نعمتوں سے بھی نوازا 4 بیٹیاں اور 2 بیٹے اس بیوی سے پیدا ہوئے۔ میری والدہ بوڑھی اور کمزور تھی، سبزی کاٹنا، گھر کا جھاڑو برتن صاف کرنا اب اُنکے بس کی بات نہ تھی آئے دن وہ بیمار رہنے لگی۔ ایک دن غصے کے لہجے میں بولنے لگی۔ میں بیمار اور کمزور عورت ہوں یہ ہانڈی چولہے کا کام آگ جلانا اب میرے بس کی بات نہیں۔ دلہن سے کہو کہ تم اس گھر کی مالکہ ہو۔ اب اپنا گھر خود سنبھالے۔ میری والدہ کے اعتراض پر اس نے کوئی جواب نہیں دیا اور نہ ہی میری والدہ کی شان میں کوئی گستاخی کی کیونکہ میں نے شادی کرتے وقت اس چڑیل سے وعدہ لیا تھا کہ تم میرے خاندان کو کوئی نقصان نہیں پہنچاؤ گی۔ ایک دن میری بیوی کوڑا پھینکنے کے لیے گھر سے باہر نکلی۔ لیکن پھر واپس نہیں لوٹی جب میں کام ختم کر کے گھر لوٹا تو والدہ سے پوچھا کہ میری بیوی کہاں ہے والدہ نے کہا کہ وہ کوڑا پھینکنے گھر سے باہر گئی مگر واپس نہیں لوٹی میں کئی بار گھر سے باہر نکل کر اسے دیکھنے گئی ہوں مگر نظر نہیں آئی میں خود بھی بہت زیادہ پریشان ہوں میں سمجھ گیا کہ والدہ نے گھر کے کاموں پر اعتراض کیا تھا بس اسی کی وجہ سے اس نے گھر چھوڑا ہے ساری رات پریشانی کے عالم میں گزری۔ نیند نہیں آ رہی تھی تھوڑی دیر کے لیے میری آنکھ لگ گئی نیند میں دیکھتا ہوں کہ میری بیوی مجھے کہتی ہے کہ میں نے تمہاری والدہ کے اعتراض پر گھر چھوڑ دیا ہے۔ اگر تم سے کیے گئے وعدے کا خیال نہ ہوتا تو تمہاری آنے والی باقی نسلیں جنات کی طرح پیدا ہوتیں۔ اسکے جانے کے بعد بچے بھی ماں کے ساتھ غائب ہو گئے۔ والدہ تو کچھ پہلے سے کمزور تھیں پھر میری پریشانی کو دیکھتے دیکھتے زیادہ بیمار رہنے لگیں اور پھر اس دنیا فانی سے رخصت ہو گئیں۔ آج واقعے کو گزرے ہوئے تقریباً 53 سال کا طویل عرصہ گزر چکا ہے۔ آج تک ہمارے خاندان میں جتنی شادیاں ہوئیں ہیں اور ہوتی رہیں گی ہم باقاعدہ اس چڑیل کی نذر کلیجی، سات قسم کے فروٹ اور گلاب کے پھولوں اور دیسی گھی میں حلوہ پکا کر دیتے ہیں اگر نہ دیں یا دینا بھول جائیں تو ضرور کوئی نہ کوئی نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر میرے ماموں یعنی اخلاق احمد کے ماموں کی شادی 16 اگست 1988ء میں ہوئی۔ میری نانی کو انکی نذر دینا بھول گئی۔ ماموں کا گھر ہی آباد نہ ہوا۔ نانی دماغی مریض بن گئی اپنے ہوش و حواس کھو گئی طویل بیماری گزارنے کے بعد اس دنیا فانی سے رخصت ہو گئیں ماموں جنکی شادی ہوئی تھی شادی کے بعد تقریباً 10 دنوں کے بعد بیمار ہو گئے بس انکے منہ پر ایک بات تھی کہ کوئی عورت ہے جس نے گلے میں لوہے کی زنجیر پہنی ہوئی ہے اپنے گلے سے اتار کر میرے گلے میں ڈال دیتی ہے پھر ہم اپنے ماموں کو کسی عامل کے پاس لے گئے انہوں نے دم وغیرہ کیا پھر انہوں نے کہا کالا بکرا لا کر دو تا کہ تمام مصیبتیں ٹل جائیں۔ پھر ہم نے ایسے ہی کیا۔ اللہ تعالیٰ کا بڑا کرم ہوا ماموں کو دوبارہ صحت یابی نصیب ہوئی۔

(بقیہ: حسن کے نکھار کی اہم تدابیر)

ہاتھ پاؤں کی حرکت، گردن اور سر کی پوزیشن میں کسی قسم کی اینٹھن اور کشیدگی نہیں ہونی چاہیے۔ اسی طرح یہ بھی ضروری ہے کہ جسم سڈول ہو، توند نکلی ہوئی نہ ہو۔ بڑی توند والے بالعموم پیچھے کی طرف جھکے نظر آتے ہیں۔ جس سے ان کی چال ہی بدل جاتی ہے جسے ''خوب صورت'' قرار نہیں دیا جا سکتا۔ ورزش اور غذائی احتیاط کے ذریعے سے ہی جسم سڈول اور سرو کے درخت کی طرح خوب صورت نظر آتا ہے۔ سیدھے کھڑے رہنے اور پر وقار انداز میں چلنے کو معمول بنا لیجئے۔ نہ اتنے سست چلیے کہ آپ بیمار نظر آئیں اور نہ اتنے تیز کہ وحشت و عجلت کے شکار دکھائی دیں۔ سر سیدھا رکھیے۔ گویا بادلوں کو آپ کا سر چھو رہا ہو۔ اس طرح آپ کے کندھے بھی سیدھے اور درست لائن میں رہیں گے۔ سونے کے دوران تکیہ زیادہ اونچا نہیں ہونا چاہیے۔ دو انچ سے زیادہ اونچا تکیہ استعمال نہ کیجئے۔ موٹے تکیوں سے گردن کے آخری حصے میں درد ہو جاتا ہے جس سے سر میں درد ہونے کی وجہ سے آپ جھک کر چلنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ کشیدگی سے بچیے یعنی آپ کے چہرے پر کھنچاؤ یا ٹینشن کے آثار نہیں ہونے چاہییں اس سے حسن غارت ہو جاتا ہے۔ ہر رات سونے سے پہلے اپنی پیشانی میں کھنچاؤ پیدا کیجئے اور پھر گردن سے پیر تک اسی طرح کھنچاؤ پیدا کر کے جسم کو آرام دہ حالت میں لائیے۔ سر سے پیر تک یہ عمل آٹھ مرتبہ کیجئے۔ کھنچاؤ اور اس میں کمی کا یہ عمل دھیرے دھیرے کرنا چاہیے۔ اس سے نیند بھی اچھی آئے گی اور آپ کے چہرے کے علاوہ پورے ہی جسم کو کشیدگی سے نجات مل جائے گی۔ صبح و شام ورزش ضرور کیجئے تا کہ عضلات کسے ہوئے ہوں اور جسم میں توانائی بھری ہوئی ہو۔ اس سے خود اعتمادی بڑھتی ہے اور خود اعتمادی سے شخصیت خوب صورت اور پرکشش ہو جاتی ہے۔

میں مردے کو زندہ کرنے سے عاجز نہیں آیا مگر احمق کی اصلاح سے عاجز آ گیا ہوں۔ (حضرت عیسیٰ)

ذکر الٰہی، تہجد اور تلاوت کے سائنسی فوائد

طریقہ علاج (علامہ اقبال میڈیکل کالج کا مطالعاتی پروگرام)

متذکرہ بالا نظریے کی عملی تصدیق کیلئے علامہ اقبال میڈیکل کالج، سروسز ہسپتال لاہور کے شعبہ علاج نفسیاتی و دماغی امراض میں ایک مطالعاتی پروگرام وضع کیا گیا یہ تجرباتی پروگرام تقریباً آٹھ نو ماہ (جنوری ۱۹۸۵ء تا ستمبر ۱۹۸۵ء) تک جاری رہا۔ مریضوں کو ملی جلی جماعتوں میں تقسیم کیا گیا پہلی جماعت کو ''علاج بالتہجد جماعت'' (مطالعاتی جماعت) قرار دیا گیا اور دوسری کو ''جزوی محرومی خواب جماعت'' (نگران جماعت) کا نام دیا گیا مریضوں کی کل تعداد چونسٹھ تھی اور دونوں جماعتوں کے ارکان کو عمر، جنس، تعلیم اور معاشرتی رابطے کی مناسبت سے گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہر جماعت میں مریضوں کی مجموعی تعداد ۳۲ تھی جن میں بیس مرد اور بارہ عورتیں شامل تھیں۔

یہ ڈیپریشن کے ایسے دقت طلب مریض تھے جو عرصہ دراز تک مختلف دوائیاں بغیر کسی استفادہ کے استعمال کر چکے تھے۔ تجربے کے دوران تمام مریضوں کی دوائیاں بند کر دی گئیں۔ دونوں گروپوں کیلئے سحر خیزی (۲ تا ۴ بجے) لازمی قرار دی گئی۔ مطالعاتی جماعت کو مصروفیت کے طور پر ذکر، عبادت و تلاوت تہجد اور مندرجہ ذیل آیات قرآنی کا سو سو دفعہ ورد کرنے کی ہدایت کی گئی۔

۱۔ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوب

۲۔ وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْن

مریضوں کو ہدایت کی گئی کہ اس دوران نرم دلی کے ساتھ ان اذکار پر توجہ مرکوز کریں اور دلی آمادگی اور پوری سنجیدگی کے ساتھ خدا کی قربت کو محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ نگران جماعت یا کنٹرول گروپ کیلئے بھی دو گھنٹے کیلئے جاگتے رہنا ضروری تھا اور انہیں ہدایت کی گئی کہ وہ یہ وقت فارغ بیٹھنے کی بجائے گھر کے چھوٹے موٹے کام یا پڑھائی جیسی مصروفیات میں صرف کریں۔ دوران علاج مریضوں کو جانچ قبل از علاج کیفیت کے ساتھ موازنے کے طور پر کی گئی۔ یہ جانچ ہفتے میں دو بار ہوتی رہی اور علاج شروع ہونے کے چار ہفتے بعد مریضوں کو (Hamilton Depression Rating Scale) پر موضوعی اور معروضی دونوں سطحوں پر جانچا گیا۔ حتمی رپوٹ کی بنیاد معالجین (دماغی و نفسیاتی) کے مریض کے ساتھ انٹرویو اور مریض کے ڈیپریشن کی شدت کی پیمائش کو بنایا گیا۔ حتمی نتائج میں یہ نوٹ کیا گیا کہ مطالعاتی جماعت کے ڈیپریشن میں نگران جماعت کی نسبت واضح کمی ہوئی۔ حتمی نتائج کی تفصیل و توضیح یہ ہے۔

نتائج

چار ہفتے علاج کے بعد	صحت یاب	غیر متاثر	کل
مطالعاتی جماعت	۲۵	۷	۳۲
نگران جماعت	۵	۲۷	۳۲
کل	۳۰	۳۴	۶۴

آیئے مطالعاتی جماعت پر ایک نظر ڈالیں۔ ۳۲ مریضوں میں ۲۵ فیصد یعنی ۷۸ فیصد (۱۵ مرد اور ۱۰ عورتوں) نے اپنی بیماری سے نجات حاصل کی جبکہ ۷ مریض یعنی 21.9 فیصد (۵ مرد اور ۲ عورتیں) کوئی بھی مثبت نتیجہ برآمد نہ کر سکے۔ دوسری طرف نگران جماعت میں ۳۲ میں سے صرف ۵ مرض سے نجات حاصل کر سکے جبکہ ۲۷ مریض (84.3 فیصد) ۱۶ مرد اور ۱۱ عورتیں) کوئی مثبت نتیجہ دکھانے میں ناکام رہے۔ یہ نتائج (اعداد و شمار) اہم ہونے کے ساتھ ساتھ زیر بحث مفروضے کو ثابت کرتے ہیں یعنی مطالعاتی جماعت جس کے ارکان دلجمعی سے ذکر الٰہی، تہجد اور تلاوت آیات کرتے رہے مثبت نتائج دکھانے میں کامیاب رہے۔ نگران جماعت کے نگران جو صرف جاگتے رہے اور صرف گھریلو کام کاج میں مصروف رہے بہتر نتائج نہ دکھا سکے۔ صلوٰۃ تہجد ایک مسلمان کیلئے دینی اہمیت کی حامل ہے جیسا کہ مندرجہ ذیل آیات قرآنی باور کروا رہی ہے۔ **''وَمِنَ الَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهٖ نَافِلَةً لَّكَ''** اور رات کے کچھ حصے میں تہجد بھی پڑھ لیا کیجئے (جو) آپ کے حق میں زائد چیز ہے۔ (سورۃ بنی اسرائیل ۷۹) یہ مریضوں کیلئے سیدھے راستے کی طرف رہنمائی کراتی ہے اور اس پر عمل بحیثیت ''علاج برائے مژگان'' بشرطیکہ، دلجمعی، لگن اور عقیدت و محبت سے کیا جائے تو یقیناً خوش آئند ہوگا اور بیماری کے مضر اثرات کم کرتے کرتے زندگی پر خوشگوار اثر مرتب کرے گا۔ کیونکہ ذکر الٰہی سے اندرونی چین اور اطمینان قلب حاصل ہوتا ہے۔

(بقیہ: سورۃ فاتحہ سے ناممکن کیسے ممکن ہوا)

☆ اٹھتے بیٹھتے نہایت کثرت اور نہایت ہی کثرت سے ہر لمحہ ہر ساعت ایاک نعبد و ایاک نستعین پڑھیں۔ اتنا پڑھیں کہ روزانہ ہزاروں کی تعداد میں ہو۔ اگر فائدہ زیادہ چاہتے ہیں تو 21 دن میں یا 41 دن ایاک نعبد و ایاک نستعین کا سوا لاکھ خود پڑھیں یا صرف گھر والے دوسروں کو اکٹھا کر کے نہ پڑھائیں۔ اس طرح سوا لاکھ سوا 3 لاکھ سوا 5 لاکھ جتنا زیادہ اتنا نفع زیادہ۔ عمل پڑھتے ہوئے خالص اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع' دھیان' توجہ اور بھکاری بن کر عمل کریں اور کامل یقین کے ساتھ کہ اللہ ضرور ضرور میری مشکل حل فرمائے گا اپنی مشکلات کا تصور کرتے ہوئے عمل کریں۔ 40 دن حد 90 دن پڑھیں اور اگر زندگی بھر کا معمول بنالیں تو پھر حیرت انگیز مشاہدات نصیب ہوں گے۔ خواتین مجبوری کے دن بعد میں پورے کرلیں۔

یہ نفل بھی ساتھ پڑھیں یہ عمل جمیع مشکلات اور کامیابیوں کے لئے آزمودہ اور مجرب عمل ہے جب ظاہری تدبیر کارگر نہ ہو پھر اس کا کمال دیکھیں کسی بھی وقت دن میں یا رات میں توجہ دھیان خشوع خضوع سے دو رکعت نماز نفل پڑھیں جیسے کہ عام نفل پڑھے جاتے ہیں یعنی سورۃ فاتحہ کے بعد کوئی سورۃ ملالیں اگر آسانی ہو اور یاد ہو تو سورۃ یٰسین ہر رکعت میں پڑھ لیں سلام پھیرنے کے بعد اسی جگہ بیٹھے ہوئے اول آخر درود شریف ابراہیمی 3 بار اور درمیان میں سورۃ یٰسین 3 بار پڑھیں اور پھر بھکاری بن کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں پڑھتے ہوئے خالص اللہ تعالیٰ کی طرف توجہ اور دھیان ہو یہ عمل 40 دن حد 90 دن کریں ورنہ زندگی بھر کا معمول بنالیں۔ چاہیں تو دن میں کئی بار بھی یہ نفل پڑھ سکتے ہیں ورنہ ایک بار ضرور پڑھیں۔

(بقیہ: سنہری دن رات گزارنے کے سنہری راز)

آپ نے اس میں رہنا ہے۔ اور اس کو بہتر بنانا ہے۔ آپ ہر قسم کے حالات زندگی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ آپ کا حقیقت پسندانہ رویہ اسکا تعین کرے گا۔ ہمیشہ حقیقت کو تسلیم کریں اور اس پر عمل کریں جو آپ بوئیں گے وہی کاٹیں گے۔ ہر ایک کا کوئی نہ کوئی دشمن ضرور ہے ہمیشہ دوستی سے رہیں ہر ایک کو پسند کریں۔ اسکی مثال اس طرح سے ہے کہ دو بچے گیند بلا کھیل رہے ہیں۔ ایک بچہ گیند بلا لیکر اپنے گھر چلا جاتا ہے اور دوسرا بچہ اپنا نیا گیند بلا لیکر آجاتا ہے لیکن دونوں کھیل سے باہر ہو جائیں گے کیونکہ ایک دوسرے کے بغیر کھیل نہیں سکتے۔ جو لوگ کھیل کے قوانین کی پابندی نہیں کرتے ان کو کھیل سے باہر نکال دیا جاتا ہے۔ اس طرح زندگی سے آپ دوسرے لوگوں میں کامل نمونہ دیکھنے کی بجائے زندگی کے چھوٹے چھوٹے پہلوؤں سے لطف اٹھانا شروع کر دیں قدرت کی تعریف کریں اس کا شکریہ ادا کریں۔ اپنی زندگی کے برے حالات کی طرف بھی خوش کن رویہ اختیار کریں۔

شکوہ نہ کریں

توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ نہیں بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں اس پر اپنا پتہ ضرور لکھیں۔

دانائیوں میں اعلیٰ درجے کی دانائی تقویٰ اور کمزوریوں میں اعلیٰ درجے کی کمزوری بداخلاقی اور بداعمالی ہے۔ (حضرت امام حسنؓ)

سنہری دن رات گزارنے کے سنہری راز

(تحریر: ڈاکٹر زاہد جاوید)

عزت نفس کو بحال رکھنے کے لئے بیکار، فرسودہ اور شکست خوردہ تصورات ختم کردیں۔ اس قسم کی باتیں کرنا چھوڑ دیں کہ آپ کے ساتھ ناانصافی ہورہی ہے اور آپ مظلوم ہیں۔ آپ کی حالت قابل رحم ہے۔ اچھا تخیل بنانے کیلئے پریکٹس شروع کردیں۔ دوسرے لوگوں کی زیادہ قدر کرنا شروع کردیں اور ہر شخص کو اس نقطہ نظر سے دیکھیں کہ وہ بھی اللہ کی مخلوق ہے اور انسان ایک قیمتی چیز ہے۔ دوسرے لوگوں کے ساتھ اس طرح کا رویہ رکھیں جس طرح آپ اپنی ذات کے بارے میں رکھتے ہیں اور پھر آپ دیکھیں گے کہ آپ کی عزت نفس حیران کن طریقے کے ساتھ اوپر جانا شروع ہوجائے گی۔ اپنے آپکو تمام خامیوں اور کمزوریوں کے ساتھ قبول کرنے کو ہی قبولیت کہتے ہیں۔ اگر آپ اس طریقے پر عمل کرتے ہیں تو آپ کے اندر قبولیت کا عنصر پیدا ہوجائے گا۔

☆ میں اپنے آپ کو قبول کروں گا، میں جیسا بھی ہوں۔

☆ میں دوسرے لوگوں کو قبول کروں گا، وہ جیسے بھی ہیں۔

☆ میں اپنی زندگی کو قبول کروں گا، وہ جیسی بھی ہے۔

اگر آپ لوگوں کے ساتھ بہتر رشتہ استوار کرنا چاہتے ہیں تو آپ کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ اپنی ذات کے ساتھ کیا رویہ اختیار کرتے ہیں۔ جو رویہ آپ کا اپنے بارے میں ہوگا وہی دوسروں کے بارے میں نمائندگی کرے گا۔ اگر آپ کو اپنے آپ پر بھروسہ نہیں تو پھر آپ کو دوسروں کے ساتھ محبت نہیں ہے تو اپنے ساتھ بھی محبت نہیں کریں گے۔ اگر آپ کے اندر سکون نہیں ہے تو پھر آپ اپنے ہمسائے کے ساتھ بھی سکون سے نہیں رہ سکتے ہیں۔ اگر آپ کی نظر میں آپ کی عزت نہیں ہے تو پھر دوسرے لوگوں کی بھی حقیقی عزت نہیں کریں گے۔ وہ شخص جو دنیا سے نفرت کرتا ہے۔ حقیقت میں اپنے آپ سے نفرت کرتا ہے۔ اپنے آپ سے بھی غصے میں رہتا ہے اس لئے اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں ہدایت فرمائی ہے کہ اپنے ہمسائے کے ساتھ اچھا سلوک کرو۔ جس سے آپ کے مثبت رویے کی نمائندگی ہوگی۔ پہلا قدم یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو غلطیوں، کمزوریوں سمیت قبول کرلیں اور اپنے آپ کو کم عقل سمجھنا چھوڑ دیں۔ آپ اپنی زندگی کی خامیوں کو اس وقت تک دور نہیں کرسکتے جب تک آپ ان کو تسلیم نہیں کرتے۔ جونہی آپ ان کو تسلیم کرتے ہیں تو آپ اپنے آپ کو صحیح کرنا شروع کردیتے ہیں۔ پھر آپ یہ سمجھنا شروع کردیں گے کہ آپ کیا ٹھیک کرسکتے ہیں اور کیا ٹھیک نہیں کرسکتے اور آپ دیکھیں گے کہ بہت ساری ایسی کمزوریاں ہیں جو آپ ٹھیک کرلیں گے کہ کچھ کمزوریاں ایسی بھی ہوں گی جن کو آپ ٹھیک نہیں کرسکتے مثلاً آپ قد میں چھوٹے ہیں لیکن اس کو بڑا نہیں کرسکتے۔ قدرتی چیزوں کو تبدیل نہیں کیا جاسکتا لیکن آپ ان کو قبول کرسکتے ہیں۔ ان کو تبدیل نہیں کرسکتے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ اپنا مثبت رویہ اپنے قد کے بارے میں اپنائیں۔ یہ کہ میں قد میں چھوٹا ہوں لیکن اس طرح کے بہت سے لوگ ہیں۔ اس طرح آپ اس کو قبول کرلیں گے۔ اسی طرح آپ میں بے شمار خامیاں نہیں ہیں۔ کیا میں حاسد ہوں؟ کیا میرے اندر بہت زیادہ غصہ ہے؟ کیا میری زبان بہت تیز ہے؟ کیا میرے اندر خوداعتمادی کا فقدان ہے؟ کیا میں خودغرض ہوں؟ کیا میں اپنے آپ سے نفرت کرتا ہوں؟ یا میں لوگوں سے ڈرتا ہوں وغیرہ اس طرح آپ ان تمام کمزوریوں کو باری باری ختم کرسکتے ہیں۔ آپ اس وقت تک کامیاب نہیں ہوسکتے جب تک آپ دوسرے لوگوں کو اسی طرح قبول نہیں کرتے جیسے وہ ہیں اور نہ ہی دوستی حاصل کرسکتے ہیں۔ ایک معالج مریض کا علاج اس وقت تک نہیں کرسکتا، جب تک اس کے مسئلے کو دلچسپی اور ہمدردی کے ساتھ نہ سمجھے اور یہ صرف اور صرف حقیقی قبولیت سے ہی ممکن ہو سکتا ہے۔ جب آپ کسی دوسرے شخص کو اس طرح قبول کر لیتے ہیں جس طرح کہ وہ آپ کو قبول کرلیتا ہے اور پھر آپ اس میں ایسی چیزیں تلاش کرنا شروع کردیں جو قابل تعریف ہیں۔ پھر ان کی تعریف کرنا شروع کردیں جو قابل تعریف ہیں۔ کیونکہ ہر شخص میں کوئی نہ کوئی قابل تعریف بات ضرور ہوتی ہے۔ تعریف کرنے کی کوئی قیمت نہیں لگتی لیکن آپ اس کی مدد سے بہت زیادہ دوست بنا سکتے ہیں۔ یہ آپ کی آمدنی کو بڑھا سکتا ہے۔ آپ کی شادی کو کامیاب کرسکتا ہے اور آپ کے اپنے کام کو بہتر کرسکتا ہے۔ ایسا شخص جس میں خوداعتمادی کا فقدان ہوگا، وہ دوسرے لوگوں کی تعریف کرنے میں مشکل محسوس کرے گا۔ اس کے پاس تعریف کرنے کے لئے الفاظ ہی ختم ہوجائیں گے۔ دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات بنانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جب آپ پہلی دفعہ کسی شخص کو ملیں تو اس سے اپنے اختلاف پر زور نہ دیں ممکن ہے کہ اس کا نظریہ آپ سے ملتا جلتا نہ ہو لیکن دوسرے کئی پہلوؤں میں آپ کا اتفاق ہوسکتا ہے۔ ہمیشہ ایسے پہلوؤں پر گفتگو کریں جن پر دونوں کا اتفاق ہو۔ اسی طرح آپ کی دوستی بڑھنا شروع ہوجائے گی اگر آپ کامیاب دوستی چاہتے ہیں تو چارنکاتی پروگرام پر عمل کریں۔

☆ دوسرے لوگوں کو قبول کریں۔ ☆ وہ جو کام کررہے ہیں اسے پسند کریں۔ ☆ اپنا لب ولہجہ دھیما رکھیں۔

☆ اپنے خیالات کا اظہار کریں۔

دوسروں کو قبول کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں

☆ کم ظرف لوگوں سے بچیں ☆ تعصب اور بدگمانی سے بچیں ☆ دوسروں کی صرف اور صرف غلطیوں کا انتخاب کرنے سے بچیں ☆ غرور اور تکبر سے بچیں ☆ زندگی کو قبول کرلیں جیسی ہے۔

اگر آپ اپنے آپ کو اور دوسرے لوگوں کو قبول کرلیتے ہیں تو پھر آپ اپنی زندگی کو بھی آسانی سے قبول کرلیں گے چاہے وہ کس طرح بھی گزر رہی ہے۔ آپ کی زندگی بری ہے یا اچھی اس کے ہر پہلو کو قبول کرلیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 8 پر)

بے گمان پانے کے لیے ایک خصوصی وظیفہ

﴿الغفار﴾

﴿بہت گناہ بخشنے والا﴾ ﴿عدد=۱۲۸۱﴾

غفار، غفر سے مشتق ہے۔ غفر کے معنی پردہ ڈالنا ہے۔ غفار وہ ذات ہے جو خوبی کو ظاہر کرے اور برائی پر پردہ ڈالے۔ (امام غزالیؒ) غافر کے معنی میں مبالغہ ظاہر کرنا ہو تو غفار کا استعمال کیا جاتا ہے اور غفور میں غافر سے زیادہ مبالغہ ہے۔ (شیخ عبدالحق محدث دہلویؒ)

مغفرت خداوندی کا مقصود ہے بندوں کے گناہوں کی پردہ پوشی فرمانا اور ان پر فضل و رحمت فرمانا۔ مشکوٰۃ شریف میں ایک حدیث قدسی ہے کہ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں۔

''اے میرے بندے اگر تو زمین بھر گناہ لے کر میرے پاس آئے گا تو میں زمین بھر مغفرت لے کے تیرے پاس آوں گا لیکن اس شرط کے ساتھ کہ تو شرک نہ کرے''۔

اللہ تعالیٰ نے بندے کے ہر طرح کے عیوب کو پوشیدہ رکھا۔ انسانی جسم کی اندرونی غلاظتوں کو مخفی رکھا مگر چہرے کے حسن و جمال کو ظاہر کر دیا۔ روحانی عیوب مثلاً حسد، کینہ بغض وغیرہ کو خفیہ رکھا اگر اس کا اظہار لوگوں پر ہوتا تو لوگ اس کی جان کے در پے ہوتے۔ اسی طرح بندے کے گناہوں کو چھپایا حالانکہ اپنے گناہوں کے سبب بندہ اس قابل تھا کہ اسے ذلیل و خوار کیا جاتا۔ لہٰذا جو شخص اس اسم پاک ''غفار'' کا مظہر ہو اسے چاہئے کہ لوگوں کے گناہوں سے درگزر کرے اور ان کے عیبوں پر پردہ ڈالے۔

اوراد و وظائف:

مغفرت و وسعت رزق:۔ ☆ جو شخص نماز جمعہ کے بعد اس اسم کو سو بار پڑھے گا اس پر انشاء اللہ تعالیٰ مغفرت خداوندی کے آثار ظاہر ہونے لگیں گے اور ہر تنگی رفع ہوگی اور بے شمار رزق ملے گا۔ ☆ توبہ پر قائم رہنے اور گناہوں سے مغفرت کیلئے ۱۲۸۱ دفعہ ورد میں رکھنا چاہیے۔ ☆ اگر کوئی شخص جمعہ کی نماز کے بعد سو دفعہ کہے **''یا غفار اغفرلی ذنوبی''** تو اللہ تعالیٰ اس کا نام بخشے ہوئے لوگوں میں درج فرمائے گا۔

☆ اگر کوئی شخص مقدمہ میں راضی نامہ کرنا چاہے اور فریق ثانی نہ مانتا ہو تو ظہر کی نماز کے بعد تین ہزار بار **''یا غفار''** پڑھے اور پھر دعا کرے انشاء اللہ تعالیٰ فوراً مقصود حاصل ہوگا اور مخالف خود بخود التجا کرے گا۔

کافروں سے عزت کے طلب گار

صحابی رسول حضرت ابوریحانہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو مسلمان اپنی نسبت و تعلق کافروں کے ساتھ جوڑے گا اور کفر یہ اعمال میں عزت و شرافت تلاش کرے گا قیامت میں اس کا حشر کافروں کے ساتھ ہوگا۔ ﴿مجمع الزوائد﴾

حیرت انگیز حافظہ ناممکن نہیں

(والدین اور طالب علم خاص طور پر اس کتاب کو پڑھیں): دنیا میں جتنے بھی لوگ باکمال بے مثال بنے ہیں۔ ان کی خاص وجہ لازوال حافظہ اور بہترین یادداشت ہے۔ اس ورثے کے حصول کے لیے لوگوں نے کیا کیا جتن کیے کیسے کیسے اسباب اختیار کیے کس کس دروازے کی ٹھوکریں کھائیں حتی کہ اگر کسی کے پاس حافظے کا کوئی گر، نسخہ یا راز ہوا تو مہینوں کا سفر کر کے اس کی چوکھٹ کے سوالی ہوئے لیکن اکثر بے مراد واپس ہوئے کیونکہ جو کوئی راز جانتا ہے وہ یہ راز اپنی قبر تک لے جاتا ہے۔ ایسے دور میں چند ایسے لوگ بھی ہیں جن کے اندر مخلوق خدا کی خدمت کا جذبہ اور تڑپ ہے وہ اپنا جینا مرنا مخلوق کی خدمت کے جذبے کو لیکر چلتے ہیں۔ یہ کتاب اس خدمت کے جذبے کا نام ہے کہ آپ اپنی یادداشت حافظے کو کس طرح بہتر بنائیں کتاب کیا ہے ایک تحفہ جو گھر کے ہر فرد اور عمر کے ہر شخص کی ضرورت ہے ☆ کتاب میں دماغ کے اندر حافظے کی وجہ اسکے اسباب پھر اسکی علامات حتی کہ اسکا شافی علاج دیا گیا ہے۔ ☆ کند ذہنی نالائقی یا بیماری ایک نہایت آسان لیکن تحقیقی مضمون جو آپ کو اور آپ کی اولاد کو اس قابل بنا سکتا ہے کہ وہ اعلیٰ نمبروں اور اعلیٰ پوزیشن لیں حتی کہ اس ایک مضمون کو پڑھ کر شاید آپ کو پھر کسی کی مدد کی ضرورت نہ رہے ☆ ٹین ایج کے مسائل کے لیے نہایت حیرت انگیز اور آزمودہ طریقے نادر انداز اور بہترین نسخے جس کو پڑھ کر طلباء اور والدین ترقی کے درجات نہایت آسانی سے طے کر سکیں گے ☆ اس کتاب میں عنوان ہے اپنے آپ میں گم رہنے والے بچے پلیز یہ مضمون ضرور پڑھیں ☆ کیا آپ بھول جاتے ہیں یہ مضمون پڑھ کر آپ پہلو بدلے بغیر نہ رہ سکیں گے اور عش عش کر اٹھیں کہ واقعی کتاب اس قابل ہے کہ گفٹ کی جائے ☆ حافظے کے اسرار یہ ایک عنوان ہے اسکی تشریح پڑھ کر آپ خود یا پھر اپنی نسلوں کو کند ذہنی اور ناکامی سے بچا سکتے ہیں ☆ انوکھی بات یہ ہے سو کے قریب معالجین کے ذاتی سینے کے راز اور آزمودہ تجربات اور نسخہ جات جو بنانے میں نہایت آسان اور ارزاں اور رزلٹ میں فوری اثر۔

آیئے اس کتاب کو پڑھیں اور دعا دیں۔

جنات لوگوں کو دین سے دور ہونے کی بنا پر چمٹتے ہیں۔

ایک دن ہمارے شیخ نے ایک ایسے نوجوان کو دم کیا جسے جن چمٹ گیا تھا، دوران علاج جن سے درج ذیل گفتگو کا تبادلہ ہوا:

شیخ: آپ کون ہیں؟ **جن:** میں شیخ فرج ہوں، اپنے قبیلہ کا سردار ہوں۔ **شیخ:** آپ اس نوجوان انسان کو کیوں چمٹے ہیں؟ **جن:** (الٹا شیخ سے غصیلے لہجے میں سوال کرتا ہے) تم اس نوجوان کو تنگ کیوں کرتے ہو؟ کیا تم چاہتے ہو کہ میں اب اس سے نمٹوں جو اس نوجوان کو تنگ کرتا ہے؟ **شیخ:** کیا آپ مسلمان ہیں؟ **جن:** جی میں مسلمان ہوں اور اللہ سے ڈرتا ہوں۔ **شیخ:** کیا آپ جانتے ہیں کہ خوشی، غم اور غضب وغیرہ عارضی صفتیں ہیں۔ یہ کسی وقت بھی انسان پر ظاہر ہو سکتی ہیں۔ اور کسی بھی وجہ سے ہو سکتی ہیں اور یہ وہ اوصاف ہیں جو انسانوں اور جنوں دونوں میں یکساں جاری ہیں؟ **جن:** جی ہاں! معاملہ تو اسی طرح ہے، لیکن چاہتا ہوں کہ میں ذرا پاؤں سیدھے کرلوں کیونکہ میں ایک عمر رسیدہ شیخ ہوں۔ (جن زدہ کو اچھی طرح جکڑ کر باندھ دیا گیا تھا۔) **شیخ:** آپ کی عمر کتنی ہے؟ **جن:** ۳۲۰ سال اور میرے زیادہ تر ساتھی وفات پا چکے ہیں۔ **شیخ:** اے شیخ فرج! ...... یہ بتائیں آپ لوگوں کو اذیت کیوں دیتے ہیں؟ **جن:** کیونکہ یہ دین سے دور ہوتے ہیں اور اللہ تعالیٰ سے بھی دور ہوتے ہیں۔ **شیخ:** لیکن اے شیخ فرج!...... تمہارے جنات حضرات عام طور پر انسانوں پر مسلط ہوتے ہیں اور وہ نیک لوگوں کو بھی معاف نہیں کرتے تم انہیں سمجھاتے کیوں نہیں؟ **جن:** ہمارا سب جنوں پر غلبہ نہیں ہو سکتا۔ **شیخ:** کیا اب آپ اس نوجوان انسان سے جائیں گے یا کیا ارادہ ہے؟ **جن:** میں عنقریب بغیر کسی دم پڑھے چلا جاؤں گا کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ میرے ساتھ یمن کا سفر کریں؟ **شیخ:** وہ کیسے ممکن ہے؟ **جن:** میں آپ کو اڑا کر لے جاؤں گا۔ **شیخ:** ہم اللہ تعالیٰ سے عافیت و سلامتی کا سوال کرتے ہیں۔ آپ صرف یہ کریں کہ اس انسان سے چلے جائیں نہ ہمیں اڑائیں اور نہ ہی ہم آپ کے ساتھ اڑ سکتے ہیں۔ اس کے بعد شیخ فرج جن چلا گیا اور نوجوان ہوش میں آ گیا۔ اسے معلوم تک نہ تھا کہ کیا ماجرا ہوا ہے۔!!!

(بحوالہ: کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات از حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی)

عمل صالح وہ ہے جس پر لوگوں کی ثنا کی امید نہ رکھی جائے۔ (حضرت عیسیٰؑ)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

جسم کی بدبو سے نجات

میں ایف ایس سی کی طالبہ ہوں۔ میرے کپڑوں سے بہت بو آتی ہے، بغلوں کے پاس سے بہت زیادہ۔ حد یہ کہ چادر لیتی ہوں تو اس میں سے بو آتی ہے میں کسی سہیلی کے پاس شرم کے مارے کھڑی نہیں ہو سکتی براہ کرم مجھے بتائیے اس کا علاج کیا ہے؟ (زاہدہ یاسمین۔ پشاور)

☆ آپ نے یہ نہیں لکھا بدبو کس قسم کی ہے۔ بعض دفعہ کھٹی بو ہوتی ہے یہ بو پیاز کی طرح ہے یا شہد کی طرح ہمارے جسم میں قدرتی نظام ہے ذرا سی گڑبڑ سے یہ نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ کچھ غذائیں ایسی ہوتی ہیں جن کے کھانے سے تکلیف ہو جاتی ہے۔ بہرحال آپ بڑا گوشت، تکے، کباب اور مچھلی نہ کھائیے۔ صبح ایک پیالی ابلتے پانی میں ایک چمچ شہد اور ایک لیموں کا رس نچوڑ کر نہار منہ پی لیجئے۔ اس کے آدھ گھنٹہ کے بعد ناشتہ کیجئے۔ نیم کے پتے تھوڑے سے پانی میں جوش دے کر رکھئے۔ نہانے کے بعد یہ پانی جسم پر ڈالئے گلاب کے پھول کی پتیاں خشک کر کے رکھئے اور کسی ٹالکم پاؤڈر میں ملا کر روزانہ بغلوں کے اندر لگائیے۔ روز نہائیے، نماز پابندی سے پڑھئے۔ پانچوں وقت وضو کرنے سے بہت فرق پڑتا ہے درود شریف بھی پڑھا کیجئے۔

جذباتی غلطی

میرا تعلق دیندار مذہبی گھرانے سے ہے۔ میڈیکل کی طالبہ ہوں۔ ہمارے پڑوس میں اچھے لوگ رہتے ہیں۔ ان میں ایک خاندان سے گھریلو تعلق ہے۔ وہ بھی دیندار شریف لوگ ہیں۔ اس خاندان کا ایک لڑکا مجھ سے بہت محبت کرتا ہے۔ مجھے معلوم ہے میرے بغیر وہ رہ نہیں سکتا اور مجھ سے شادی کرنے کو تیار ہے۔ میری امی چاہتی ہیں اس سے اچھا رشتہ ملے۔ ایک بار ہم دونوں کو تنہائی میسر آ گئی اور انجانے میں وہ کچھ ہو گیا جو نہیں ہونا چاہئے تھا۔ اب میں سوچتی ہوں میری شادی کسی اور سے ہوئی تو تمام عمر مجھے گناہ کا احساس رہے گا اور میں اس کے ساتھ خوش نہیں رہوں گی۔ اس لڑکے کیلئے بھی میرے دل میں نفرت کا احساس پیدا ہو گیا ہے مگر وہ لڑکا مجھ سے ہر قیمت پر شادی کرنے کو تیار ہے۔ میں اس سے کچھ نہیں کہتی۔ مجھے بتائیے میں کیا کروں؟ میں سخت پریشانی کے عالم میں ہوں۔ پڑھائی پر توجہ نہیں دے سکتی۔ (س۔ر۔ کراچی)

☆ بی بی! آپ کا تفصیلی خط میرے سامنے ہے اور میں آپ کی پریشانی بخوبی سمجھتی ہوں۔ آپ دو نفل پڑھ کر اللہ سے توبہ کیجئے اور اپنی امی کو اعتماد میں لے کر کہئے کہ آپ اسی لڑکے سے شادی کرنا چاہتی ہیں۔ نفرت کا احساس وقتی ہے۔ لڑکا برسر روزگار ہے اور اس کے گھر والے بھی راضی ہیں۔ آپ کے لئے کوئی مسئلہ نہیں۔ آپ کی امی بھی راضی ہو جائیں گی۔ آپ شادی کے بعد بھی تعلیم مکمل کر سکتی ہیں۔ وہ لڑکا ٹھیک کہتا ہے۔ شادی جلدی ہونی چاہئے۔ جب تک شادی نہ ہو آپ اس سے علیحدگی میں نہ ملئے۔ آپ کیلئے یہی بہتر ہے۔ آج کل کی جوان بچیاں بڑی پراعتماد ہوتی ہیں اور یہی اعتماد ان کو لے ڈوبتا ہے۔ تمام عمر یہ جذباتی پچھتاوے ذہن پر بوجھ بنے رہتے ہیں۔ آپ خود سوچئے وہ لڑکا آپ سے شادی کیلئے نہ کہتا تو آپ اس کا کیا بگاڑ لیتیں۔ شادی سے پہلے کبھی علیحدگی میں ملنا نہیں چاہیے۔ میں دوسری بچیوں کو بھی یہی نصیحت کروں گی۔

دبلا پن

میں کالج میں پڑھتی ہوں اور بہت کمزور ہوں۔ رنگ بھی کالا ہوتا جا رہا ہے۔ مجھے دیکھ کر سب مذاق اڑاتے ہیں۔ کیا کوئی دوا ایسی ہے جس سے میں موٹی، میرا رنگ صاف ہو جائے؟ رات کو سوتے وقت کریم بھی چہرے پر لگاتی ہوں، پھر بھی رنگ خراب ہوتا جا رہا ہے۔ میں کیا کروں؟ (طاہرہ رضا)

☆ کچھ لوگ کھانے پینے کے باوجود دبلے ہوتے ہیں۔ ان کی جسمانی ساخت ہی ایسی ہوتی ہے۔ آپ ماشاء اللہ پڑھ رہی ہیں۔ ذہین ہیں، پھر آپ نے کیوں دبلے پن کو سر پر سوار کر رکھا ہے؟ دبلے پتلے لوگ موٹے لوگوں کے مقابلے میں زیادہ صحت مند اور پھرتیلے ہوتے ہیں۔ اپنی غذا کی طرف دھیان کیجئے۔ بادام اور کشمش آدھے کپ پانی میں بھگوئیے اور صبح اٹھ کر پہلے نماز پڑھئے، پھر آدھ گھنٹہ سیر کر کے بادام اور کشمش کھا کر ایک گلاس دودھ پی لیجئے۔ آپ توس پر شہد اور بالائی لگا کر کھا سکتی ہیں۔ ہری سبزیاں کھائیے۔ ہفتے میں دو بار آدھے لیموں کا رس ایک چمچ دودھ میں ملا کر چہرے پر ملئے دس منٹ بعد بیسن سے منہ دھو لیجئے۔ سردی کا موسم آئے تو چار چھوہارے رات کو پانی میں بھگو کر رکھئے۔ چھوہارے صبح کھا کر ایک گلاس دودھ پی لیجئے۔

آپ کیلے کا ملک شیک پی سکتی ہیں۔ تازہ سبزیاں اور کھیرے آپ کیلئے مفید ہیں۔ روزانہ ایک سیب، دو کیلے، ایک کھیرا اپنی غذا میں شامل رکھئے۔ ہفتے میں دو تین بار دس عدد سوکھی خوبانیاں پانی میں بھگو کر صبح کھا لیا کیجئے۔ اس دن بادام اور کشمش نہ کھائیے۔ وزن بھی بڑھ جائے گا، رنگ بھی صاف ہو گا۔ پانچوں وقت کی نماز پڑھنے سے چہرے پر رونق آ جاتی ہے۔ آپ نماز باقاعدگی سے پڑھئے۔

شدید قبض

میں بی اے کی طالبہ ہوں۔ قبض کی وجہ سے شدید تکلیف ہے۔ دوا کھانے سے وقتی طور پر آرام آتا ہے۔ مجھے گوشت اور چٹ پٹی چیزیں پسند ہیں۔ دوپہر کو کالج میں برگر اور سموسے ہوتے ہیں، وہی کھاتی ہوں۔ شام کو گھر آ کر کھانا کھاتی ہوں۔ اسپغول کھایا، اس سے فرق نہیں پڑا۔ دن میں دو بار پیپسی کولا بھی پیتی ہوں، ہاضمہ ٹھیک نہیں رہتا۔ مجھے مشورہ دیجئے۔ (رابعہ عنبرین)

☆ آپ صبح اٹھ کر تازہ پانی کے چار گلاس روز پیا کیجئے۔ پھر نماز اور تلاوت سے فارغ ہو کر ہلکا سا ناشتہ کیجئے۔ پراٹھے، کباب، برگر، سموسے ایک دو ماہ نہ کھائیے۔ کھیرے، ٹماٹر کی سلاد دوپہر کو ضرور کھا لیجئے۔ رات کو سات دانے خشک آلو بخارے کے کھانے سے آپ کے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہو جائے گا۔ بھوک لگے گی، (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

پرسکون نیند کے سنہری اصول

(مرسلہ: اظہر میاں راضی)

نیند کا سب سے بڑا اور بنیادی اصول یہ ہے کہ آپ ذہنی طور پر مان لیں کہ نیند آنا کوئی مسئلہ نہیں اور اگر کچھ دنوں تک آپ کو نیند نہ آئے یا آپ پرسکون نیند نہ سوسکیں تو آپ کو اس کا کوئی دیرپا نقصان نہیں ہوگا۔ اگر آپ نیند کے متعلق سوچنا اور پریشان ہونا چھوڑ دیں گے تو یہ خود بخود بہتر ہو جائے گی۔ اپنے آپ کو ذہنی طور پر یقین دلاتے رہیں کہ ''نیند ضروری نہیں' آرام ضروری ہے'' نیند متاثر ہونے کی وجوہات کا جائزہ لیں۔ ان وجوہات کو حل کرنے سے آپ کی نیند کا مسئلہ بھی حل ہو جائے گا۔

☆ بہت زیادہ کام نہ کریں۔ دن کے وقت کچھ آرام کا وقت بھی نکالیں اور اس میں اپنی دلچسپی کے کام کریں۔ اپنے کچھ مشاغل بنائیں اور روزانہ کچھ وقت نکال کر ان سے لطف اندوز ہوں۔ ☆ سونے سے پہلے ایک شیڈول بنائیں، کچھ ایسے کام کریں جن سے خود بخود یہ احساس ہو کہ اب نیند کا وقت ہو گیا ہے یعنی سونے کی تیاری کریں۔ سونے سے پہلے کوئی کتاب پڑھیں۔ کوئی بورسی کتاب جس کے لیے آپ کو پوری توجہ دینے کی ضرورت ہو۔ اسی طرح آنکھوں پر بوجھ پڑے گا۔ اور آپ کو خود بخود نیند آئے گی۔ حساب کتاب کریں، الٹی گنتی گنیں، تسبیح بھی پڑھ سکتے ہیں۔ ☆ نیند میں مخل ہونے والے ماحولیاتی عوامل کو کم کریں، شور شرابا نہ ہو، لائٹ بجھا دیں، پردے گرا لیں، نیند کا ماحول پیدا کریں ☆ اگر کوئی پریشانی یا جذباتی مسئلہ ہے تو اسے دن کے وقت حل کر لیں۔ کسی کے ساتھ اپنی پریشانی بانٹیں۔ اسے دل میں رکھ کر بستر پر نہ جائیں۔ اپنے مسائل کے متعلق دوسرے لوگوں کے ساتھ گفتگو کریں اور انہیں حل کریں۔ اپنے آپ سے مطمئن ہو کر سوئیں۔

☆ سکون کی ورزش (Relaxation Exercise) ضرور کریں۔ اس سے آپ کا ذہن ترو تازہ ہو جائے گا۔ پر سکون نیند آئے گی اور صبح نیند سے بیدار ہو کر آپ تازہ دم محسوس کریں گے۔ کیونکہ اگر جسم تھکا ہو تو نیند آجاتی ہے لیکن اگر ذہن تھکا ہو تو نیند نہیں آتی۔ اس لئے ذہن کو سکون دیں۔ سکون کی ورزش سے نیند کی کوالٹی بہتر ہونی چاہیے۔ چاہے آپ دو گھنٹے سوئیں۔

☆ دن کے وقت کوئی ہلکی پھلکی جسمانی ورزش کریں۔ یہ بہت ضروری ہے کیونکہ ورزش سے ''Endorphine'' بنتی ہے جو کہ جسم کی قدرتی افیون ہے اور آپ کے ذہن کو نیند لانے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور کیمیکل بنتا ہے۔ اس مادے کی وجہ سے خون کی رگیں پھیلتی ہیں اور خون سارے جسم اور دماغ میں بڑی روانی سے دوڑتا ہے۔ اس سے بھی ذہنی سکون میں اضافہ ہوتا ہے اور بہتر نیند آتی ہے ورزش کے علاوہ سیر بھی ضروری ہے۔ خاص طور پر نشہ چھوڑنے کے ابتدائی دنوں میں جب بھاری ورزش نقصان دہ ہوتی ہے، سیر ضرور کریں۔ ☆ اپنی غذا کا خیال رکھیں۔ تینوں وقت کھانے کے علاوہ درمیان میں بھی کوئی ہلکی پھلکی اور غذائیت والی چیزیں مثلاً پھل اور تازہ سبزیاں یا جوس وغیرہ استعمال کریں۔ سونے سے تین گھنٹے پہلے کوئی بھاری کھانا نہ کھائیں کیونکہ اس طرح بجائے اس کے کہ نیند کے دوران آپ کی توانائی دوبارہ بحال ہو سکے، یہ توانائی کھانا ہضم کرنے میں لگی رہے گی۔ اس طرح آپ کا ذہن پرسکون نیند نہیں لے سکے گا۔ ☆ کافی، چائے اور سگریٹ کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں۔ خاص طور پر سونے سے تین گھنٹے پہلے کوئی سگریٹ، چائے وغیرہ نہ پئیں کیونکہ یہ چیزیں بے چینی پیدا کرتی ہیں اور نیند اڑا دیتی ہیں۔ سونے سے پہلے ایک گلاس نیم گرم دودھ نیند کو بہتر اور پرسکون بناتا ہے۔ ☆ دن کے وقت نہ سوئیں، نہ شام کو سوئیں، صرف رات کو سوئیں۔ اپنے سونے اور جاگنے کا وقت مقرر کریں اور صرف اپنے بستر پر سوئیں۔ کرسی یا صوفے پر بیٹھے بیٹھے نہ سوئیں۔ ☆ سونے سے ایک گھنٹہ پہلے کوئی جسمانی مشقت کا کام کریں ☆ اگر آدھا گھنٹہ لیٹنے کے بعد بھی نیند نہ آئے تو بستر سے اٹھ جائیں اور کوئی کام کرنا شروع کر دیں (مثلاً نہائیں، سر پر تیل کی مالش کریں، چہرے اور خاص طور پر کنپٹیوں پر کریم سے مساج کریں، کوئی کتاب وغیرہ پڑھیں) پھر ایک گھنٹے بعد دوبارہ بستر پر آئیں، زبردستی نیند لانے کی کوشش نہ کریں۔

سو درود شریف اور سو حاجتیں پوری

شعبہ تحقیق وتالیف

کثرت سے درود پاک پڑھیے کیونکہ خدائے پاک کی موافقت حاصل ہوتی ہے کہ وہ بھی درود بھیجتے ہیں۔ ☆ ملائکہ کی موافقت حاصل ہوتی ہے کہ وہ بھی درود بھیجتے ہیں۔ ☆ مومن کا ایک درود خدائے پاک کی دس رحمتوں کا باعث۔ ☆ حضرات ملائکہ کی رحمت و دعا کا باعث۔ ☆ رسول پاک ﷺ کی رحمت و دعا کا باعث۔ ایک درود دس رحمتوں، دس گناہوں کی معافی اور دس درجات کی بلندی کا باعث۔ ☆ سو درود جہنم اور نفاق سے برأت نامہ کا باعث۔ ☆ سو درود سو حاجتوں کے پورا ہونے کا باعث۔ ☆ سو درود شہداء کے ساتھ رہنے کا ذریعہ۔ ☆ سو مرتبہ درود سے فرشتوں کا ایک ہزار درود۔ ☆ ایک مرتبہ درود سے ایک قیراط کے برابر ثواب ☆ درود پاک پڑھنے والے کے لیے گناہوں کی معافی ☆ اعمال کی زکوٰۃ اور اس کی پاکیزگی۔ ☆ غلام کی آزادی سے زیادہ ثواب۔ ☆ بڑے ترازو میں اس کے اعمال کا تولنا ☆ نبی انور ﷺ کا شانہ میں شانہ ملا کر جنت کے دروازوں سے جانے کا سبب ☆ نبی پاک ﷺ کی شفاعت کا سبب۔ ☆ قیامت کے خوف سے نجات کا باعث۔ ☆ ترازو کے اعمال صالحہ بھاری ہونے کا باعث ☆ عرش کے سایہ میں جگہ ملنے کا ذریعہ ☆ جنت میں کثرت ازواج کا سبب۔ ☆ قیامت میں سب سے زیادہ آپ ﷺ سے قریب ہونے کا سبب ☆ خدا کی رضا اور خوشنودی کا باعث۔ ☆ حوض کوثر سے سیرابی کا باعث ☆ حضرات ملائکہ کرام کی محبت اور اعانت کا باعث ☆ میدان قیامت کی سخت ترین پیاس سے محفوظ رہنے کا ذریعہ ☆ پل صراط پر ثابت قدمی کا باعث ☆ غزوات کے برابر ثواب ☆ صدقہ کا ثواب ملتا ہے اگر صدقہ کیلئے مال نہ ہو ☆ احب الایمان کا ہونا ☆ مجالس کی زینت کا ہونا ☆ فقر اور تنگی معیشت کے دور ہونے کا ذریعہ ☆ درود کی برکت پڑھنے والے کی نسلوں میں چلتی ہے ☆ قیامت میں آپ ﷺ سے مصافحہ کا باعث ☆ دل کے زنگ کے صاف ہونے کا باعث۔ ☆ بھولی اشیاء کے یاد ہونے کا باعث۔

پودینہ سے الرجی اور معدے کا علاج

(حکیم ڈاکٹر محمد رشید)

عربی ۔ قودنج فارسی پودینہ
سندھی پھونو انگریزی Mint

پودینہ ایک خوشبودار پودا ہے۔ عام طور پر گھریلو استعمال میں آنے کی وجہ سے مشہور ہے۔ اس کی چٹنی پورے ملک میں ذوق وشوق سے کھانے کے ہمراہ استعمال کی جاتی ہے۔

اسے بوٹی بھی کہا گیا ہے۔ اس کی کئی قسمیں ہیں۔ جن میں اہم اور آسانی سے دستیاب ہونے والی اقسام درج ذیل ہیں۔

☆ **پودینہ کوہی:** ایسا پودینہ چین اور جاپان میں پیدا ہوتا ہے۔ آج کل پاکستان میں بھی اس کی کاشت ہو رہی ہے۔ اس کی اہمیت اس وجہ سے ہے کہ اس سے ایک جوہر نکالا جاتا ہے جو ست پودینہ کے نام سے مشہور ہے۔ جاپان میں اس قسم کے پودینہ کی کاشت بہت کثرت سے کی جاتی ہے۔ اور دنیا بھر میں ست پودینہ کی مانگ کو جاپان ہی پوری کرتا ہے۔ پودینہ کا پودا تقریباً ۶۰ سے ۹۰ سینٹی میٹر بلند ہوتا ہے۔ شاخیں سخت ہوتی ہیں۔ پتے بیضوی، تیز دندانے دار کنارے میں تقریباً ۱۰ سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔ پھول ارغوانی ہوتے ہیں۔ جب ان پودوں کے پھول آجاتے ہیں یا مطلوبہ لمبائی ہو جاتی ہے تو پھر ان کی فصل کاٹی جاتی ہے۔ اور پودوں کو چھوٹی چھوٹی گڈیوں میں باندھا جاتا ہے اور کھلی ہوا میں زیر سایہ خشک کر لیا جاتا ہے۔ دھوپ میں خشک کرنے کو ٹھیک نہیں سمجھا جاتا۔ پھر اس سے ایک روغن کشید کیا جاتا ہے۔ جس کو روغن پودینہ جاپانی کہتے ہیں۔

☆ **پودینہ فلفلی:** یہ نہایت تیز خوشبودار پودینہ ہوتا ہے جو یورپ، ایشیا، شمالی امریکہ، آسٹریلیا اور پاکستان میں پایا جاتا ہے۔ پاکستان میں عام طور پر خودرو ہوتا ہے اور کہیں کہیں اس کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔ اکثر باغات میں لگایا جاتا ہے۔ اس پودینہ کا پودا ۳۰ سے ۹۰ سینٹی میٹر اونچا ہوتا ہے۔ پودا سبز یا ارغوانی، پتے قدرے بیضوی ڈھائی سے دس سنٹی میٹر لمبے دندانے دار کچھ کھردرے سے۔ بالائی سطح صاف گہری سبز اور نچلی ہلکی زرد اور روئیں دار ہوتی ہے۔ پھول ارغوانی جن کے آخری سروں پر دبیز خوشے ہوتے ہیں اس پودینہ کی اہمیت اس سے حاصل ہونے والے تیل کی وجہ سے ہے جو کہ روغن پودینہ فلفلی کہلاتا ہے۔ اس تیل سے بھی ست پودینہ یا جوہر پودینہ نکالا جاتا ہے

☆ **پودینہ بری:** اس پودینے کا پودا ۳۰ سے ۱۰۰ سینٹی میٹر اونچا ہوتا ہے۔ جس سے تیز خوشبو آتی ہے۔ پتے ۳ سے ۸ سنٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں اور ایک سے تین سنٹی میٹر چوڑے کنارے تیز دندانے دار ہوتے ہیں اور پھول بنفشی ہوتے ہیں۔

☆ **پودینہ نہری:** اس قسم کا پودینہ نہروں کے کناروں پر پیدا ہوتا ہے۔ اس میں ایک خاص قسم کی بو آتی ہے۔ اور ذائقہ خوشبودار ہوتا ہے۔

☆ **پودینہ بستانی:** پاکستان میں اس قسم کے پودینے کی کاشت ہوتی ہے۔ سبزی کی دکانوں پر جو پودینہ ملتا ہے وہ یہی ہے۔

☆ **مشکسطر الیشع بھی پودینہ کی ایک قسم ہے۔**

پودینہ کے فوائد درج ذیل ہیں۔

☆ چہرے کے داغ دھبوں کو دور کرنے کیلئے پودینہ سرکے میں پیس کر بطور لیپ استعمال کریں۔ ☆ مقوی معدہ ہے۔

☆ جسم سے ریاح کو خارج کر دیتا ہے اور پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔ ☆ ضعف جگر، معدہ، درد شکم و نفخ میں اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ ☆ ناک، کان اور دوسرے اعضاء میں کیڑے پڑنے کی صورت میں پودینہ کے پتوں کا رس ٹپکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ جسم پر شری (پتی) ہونے کی صورت میں پودینہ کے پتوں کا رس ۱۰ گرام اور عرق گلاب ۵۰ ملی لیٹر ملا کر دینے سے شری (پت) بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ☆ حیض کی بندش کو کھول دیتا ہے اور بند پیشاب بھی جاری کر دیتا ہے۔ ☆ وبائی زہروں کا تریاق ہے اور موسم سرما و برسات میں یہ چورن یا چٹنی کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ ☆ بلی، چوہے یا دیگر زہریلے جانور کے ڈنگ مارنے کی صورت میں پودینہ کوٹ کر متاثرہ جگہ پر لیپ کریں۔ زہر ختم ہوتا ہے (خیال رہے کہ سانپ یا بچھو کے کاٹنے کا یہ علاج نہیں) ☆ بلغم کو ختم کرتا ہے اور قے و متلی کو روکتا ہے۔ پودینہ کے پتے چھ گرام انار دانہ ایک تولہ دس تولہ پانی میں جوش دے کر پلانے سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ایڑیاں اوپر اٹھالیں کہ قد لمبا نظر آئے

محسن فارانی

جنگ بدر کی روانگی کے موقع پر رسول اللہ ﷺ لشکر ترتیب دے رہے تھے اور نوجوان عمیرؓ بن ابی وقاص ادھر ادھر چھپتے پھر رہے تھے۔ ان کے بڑے بھائی سعدؓ بن ابی وقاص نے اس کی وجہ پوچھی تو چھوٹے بھائی نے عرض کیا کہ رسول اللہ ﷺ نے میری عمر کے لڑکوں کو لشکر سے نکال دیا ہے۔ ڈرتا ہوں کہ اگر دیکھ لیا تو مجھ کو بھی منع فرما دیں گے۔ مجھے یہ گوارا نہیں کہ رسول اللہ ﷺ تو دشمن کے مقابلے پر میدان میں جائیں اور میں گھر میں آرام کرتا رہوں۔ میری آرزو ہے کہ میں حضور ﷺ کے دوش بدوش کفار سے لڑوں اور ان کی حفاظت کرتا ہوا شہادت کی دولت سے مالا مال ہو جاؤں۔ پھر حضرت عمیرؓ نے حضور ﷺ کے سامنے پہنچ کر ایڑیاں اوپر اٹھالیں تا کہ قد لمبا نظر آئے، لیکن حضور اکرم ﷺ نے ان کی کم عمری کی وجہ سے کہا کہ عمیرؓ تم واپس جاؤ، اتنا سننا تھا کہ حضرت عمیرؓ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگے اور عرض کیا ''یارسول اللہ ﷺ! کیا مجھے آپ پر جان قربان کرنے کا موقع نہیں ملے گا؟ میری تمنا ہے کہ آپ کی حفاظت کرتا ہوا جام شہادت نوش کروں''۔

حضرت عمیرؓ کے اس جوش اور شوق شہادت نے حضور ﷺ کے دل پر گہرا اثر کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ''اچھا ٹھیک ہے تم ہمارے ساتھ چلو، لاؤ میں تمہیں تلوار باندھ دیتا ہوں'' اتنا سننا تھا کہ حضرت عمیرؓ خوشی سے اچھلنے لگے۔ حضرت سعد بن ابی وقاصؓ کا بیان ہے۔ ''اس وقت عمیرؓ کا قد اتنا چھوٹا تھا کہ جب تلوار باندھی گئی تو زمین پر لٹکنے لگی۔ میں نے تلوار کے تسمے میں گرہ لگا کر اسے اونچا کیا'' میدان کارزار میں پہنچے تو عمیرؓ نے بڑی بہادری کا مظاہرہ کیا۔ مشرکین کے بڑے بڑے بہادروں سے مقابلہ کرنے سے نہیں کترائے۔ ایک مرتبہ عمرو بن عبدود سامنے آیا تو عمیرؓ تلوار لے کر اس کی طرف لپکے۔ لیکن کافر نے ایسا کاری ضرب لگائی کہ عمیرؓ کی رسول اکرم ﷺ کے قدموں میں جان دینے کی خواہش پوری ہو گئی۔

ماں بننے کے بعد

بچے کی ولادت کے بعد ماں کے لیے کیا کیا احتیاطی تدابیر لازم ہیں۔ اس رہنما تحریر میں پڑھئے (ڈاکٹر اسرار احمد غازی)

لڑکی کے ماں بنتے ہی اس کی اور خاندان کی زندگی یکسر بدل جاتی ہے۔ بچے کے دنیا میں آتے ہی خوشیوں کی بارات اتر آتی ہے تو اس کی صحت اور حفاظت کی فکر بھی لاحق رہتی ہے۔ خود ماں کی صحت اور سلامتی پر توجہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے خاص طور پر پہلوٹی کے لیے یہ احتیاطیں زیادہ ضروری ہوتی ہیں۔ برصغیر میں پہلا ہفتہ جسے عام طور پر ''چھٹی'' کہتے ہیں' احتیاط کا زیادہ متقاضی ہوتا ہے۔ علاج معالجے کی جدید سہولتوں کے باوجود پاکستان میں نوعمر بچوں کی مجموعی اموات میں سے کچھ فی صد ولادت کے پہلے ہفتے اور کچھ فی صد پہلے مہینے میں واقع ہوتی ہے، اس لیے ماؤں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ خود بھی احتیاط سے کام لیں اور بچے کا بھی بہت خیال رکھیں۔ ماں کے لیے ضروری ہے کہ اگر زچگی نارمل ہوئی ہے تو وہ پہلے روز مکمل آرام کرے۔ اس کے بعد وہ احتیاط سے چل پھر سکتی ہے۔ اس سے اس کی ٹانگوں میں دوران خون بہتر ہوجائے گا اور وہ رگوں کے پھولنے کی شکایت سے محفوظ رہے گی۔ آٹھ دس دن بعد ماں گھر کا ہلکا کام کاج کرسکتی ہے، مگر زچگی آپریشن سے ہوئی ہو تو ایسی صورت میں معالج کے مشورے پر عمل ضروری ہے۔ **ورزش**: زچگی کے پہلے ہفتے میں ورزش سے بچنا چاہیے، صرف کمرے میں ٹہلنا کافی ہوتا ہے۔ حمل کے دوران وزن میں اضافے سے فکر مند نہیں ہونا چاہئے۔ رفتہ رفتہ یہ اضافہ کم ہوجائے گا۔ **بچے کی غذا**: یہ بہت ضروری ہے کہ ماں بچے کو اپنا دودھ پلائے اور یہ عمل پیدائش کے بعد پہلے گھنٹے ہی سے شروع ہوجانا چاہئے۔ اس عمل سے پہلے ضروری ہے کہ ماں ہاتھ اور چھاتیاں دھولیا کرے اور بچے کو باری باری دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائے۔ بچہ رفتہ رفتہ دودھ پینے کا اپنا معمول مقرر کرے گا جو عام طور سے ۳-۴ گھنٹے ہوتا ہے اور جب بھی بھوک اسے ستانے لگی گی وہ روکر اس کا اظہار کرے گا۔ ماں کو اپنے دودھ کے علاوہ بچے کو کوئی اور چیز نہیں کھلانی چاہئے، یہاں تک کہ سخت گرمی کے باوجود پانی بھی نہیں پلانا چاہئے۔ ماں کے دودھ میں بچے کے لیے درکار پانی کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ **ماں کی غذا**: ماں کے لیے گھر میں تیار ہونے والا عام کھانا کافی ہوتا ہے بشرطیکہ کھانا متوازن ہو۔ البتہ ماں کو اپنی غذا کی مقدار میں تھوڑا اضافہ کرلینا چاہئے یعنی ۵۵۰ حرارے سے زائد کھانے کے علاوہ ۲۵ گرام پروٹین زیادہ استعمال کرنی چاہئے۔ ہمارے ہاں ماؤں کو اصلی گھی اور خشک مغزیات بکثرت کھلائے جاتے ہیں۔ یہ انداز درست نہیں ہے۔ ماں کو روٹی، چاول، دالوں، سبزیوں، پھل، دودھ، انڈوں اور گوشت پر مشتمل متوازن غذا کا ملنا ضروری ہے۔ اصلی گھی دن بھر میں زیادہ سے زیادہ تین چائے کے چمچوں کے برابر کھلانا کافی ہوتا ہے۔ اسی طرح دس، گیارہ بادام اور پستے وغیرہ کافی ہوتے ہیں۔ اس عرصے میں زیادہ گھی، مغزیات اور ضرورت سے زیادہ غذا ہی کے نتیجے میں ہماری خواتین موٹی ہوجاتی ہیں اس کے بعد ان کا دبلا ہونا بہت مشکل ہوتا ہے۔ **فولاد کی ضرورت**: حمل کے دوران فولاد کی زائد مقدار کا استعمال زچگی کے بعد بھی جاری رہنا چاہئے بلکہ اس وقت اس کی مقدار میں مزید اضافہ ضروری ہوجاتا ہے تاکہ زچگی کے دوران ہونے والے جریان خون سے ہونے والی فولاد کی کمی دور ہوجائے۔ اس کے علاوہ بچے کو اپنا دودھ پلانے کی وجہ سے بھی فولاد کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ **صفائی کا خیال**: ماں کے لیے بہت ضروری ہے کہ وہ صاف ستھری رہے۔ نارمل زچگی کی صورت میں وہ غسل کرسکتی ہے۔ اسے صاف ستھرا، لیکن ڈھیلا ڈھالا اور آرام دہ لباس پہننا چاہئے اور اچھی کوالٹی کے سینیٹری نیپکن یا صاف کپڑا استعمال کرنا چاہئے تاکہ مقامی چھوت سے وہ محفوظ رہے۔ **بچے کا رکھ رکھاو**: سب سے پہلا کام بچے کا وزن کرنا ہوتا ہے۔ پیدائش کے وقت اس کا وزن کرکے درج کرلینا چاہئے۔ اس کے مطابق اس کی صحت کا خیال رکھنے میں آسانی ہوتی ہے۔ بچے کا وزن کم از کم ۲٫۸ کلو گرام ہونا چاہئے۔ ☆ کسی بھی اچھے زچگی خانے سے بچے کی بڑھوتری کا فارم مل جاتا ہے۔ اس میں درج معلومات کے مطابق عمل کرنے سے اس کی اچھی صحت کے لیے جتن اور تدابیر آسان ہوجاتی ہیں۔ ☆ بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ کسی قسم کے وٹامن یعنی حیاتین وغیرہ نہیں دینے چاہئیں۔ ان سے فائدے کے بجائے نقصان ہوسکتا ہے۔ ☆ بچے کو روزانہ نہلا کر صاف ستھرے آرام دہ کپڑے پہنائے جائیں۔ کپڑوں کے سلسلے میں موسم کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ جاڑوں میں گرم کپڑے اسے ٹھنڈ اور نزلہ زکام سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ہمارے ہاں ڈیزرٹ کولرز کا استعمال بھی عام ہو گیا ہے۔ نومولود بچے کو اس کی ہوا کی زد میں نہیں رکھنا چاہئے۔ ☆ مچھر ہر جگہ ہیں، بچے کو ان سے محفوظ رکھنا بے حد ضروری ہے اس کے لیے مچھر جالی کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔ ☆ بچے کو اس کے پنگوڑے میں لٹائے رکھنا بہتر ہے۔ بہت زیادہ لوگوں کا اسے گود میں لینا مناسب نہیں ہوتا۔ خاص طور پر نزلے، زکام اور کھانسی میں مبتلا افراد کو اسے گود میں لینے سے احتیاط کرنی چاہئے۔ ☆ بچے کو خشک رکھنا بھی ضروری ہے۔ یعنی وہ جب بھی فارغ ہو، اس کے کپڑے بدل دینے چاہئیں۔ اس طرح اسکی جلد خراش اور جلن سے محفوظ رہے گی۔ کپڑے بدلنے کے بعد نیم گرم پانی سے صاف کر کے جگہ خشک کرنے کے بعد پاؤڈر لگا دینا بہتر رہتا ہے۔ اسی طرح اس کی بغل میں بھی پاؤڈر چھڑک دینا چاہئے ☆ نال کو کبھی چھیڑنا نہیں چاہئے۔ یہ سوکھ کر خود جھڑ جاتی ہے۔ اس پر گرم کر کے ٹھنڈا کیا ہوا کھوپرے کا تیل کبھی کبھی لگاتے رہنا مناسب ہوتا ہے۔ اس پر کبھی مٹی، پانی اور گوبر وغیرہ نہیں لگانا چاہئے۔ یہ انتہائی خطرناک کام ہے اس سے بچہ ایک بیماری یعنی ٹیٹنس میں مبتلا ہوسکتا ہے۔ **خطرے کی علامات**: بچے میں رونما ہونے والی بعض بظاہر معمولی تبدیلیاں خطرناک بھی ثابت ہوسکتی ہیں، انہیں کبھی نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔ اسی طرح ماں میں بھی بعض علامات خطرناک ہوتی ہیں۔ **بچے کی علامات**: ☆ دودھ چوسنے میں دقت۔ ☆ رونے کی آواز میں تبدیلی کمزور آواز میں رونا ☆ تیز تیز سانس لینا (فی منٹ ۶۰ سانس) ☆ نیلے ہونٹ، ناخن وغیرہ ☆ جلد اور آنکھوں کی پیلی رنگت یعنی یرقان ☆ آنول کی سوجن، سرخی یا رطوبت کا اخراج ☆ دورے اور اینٹھن، کسی عضو کا ٹیڑھا ہونا یا کھنچنا ☆ پیدائش کے ۲۴ گھنٹوں بعد پیشاب نہ کرنا ☆ غنودگی۔ ☆ آنکھوں سے پانی کا مسلسل بہنا۔ ☆ دودھ پینے کے بعد بچہ نرم اجابت کرتا ہے۔ یہ معمول کے مطابق ہوتا ہے، لیکن پانی جیسے دست جن میں خون بھی ہو، توجہ اور علاج کے محتاج ہوتے ہیں ☆ بچے کو پیدائش کے پہلے ہفتے میں دق وسل (بی سی جی) اور پولیو کی خوراک دے دینی چاہئے۔ **ماں کی علامات**: ☆ خون کا بکثرت اخراج ☆ بدبودار رطوبت کا اخراج ☆ حرارت میں اضافہ یعنی بخار ☆ پنڈلی کے پٹھوں میں درد اور سوجن ☆ چھاتیوں میں بھاری پن اور درد ☆ نچلے پیٹ میں شدید درد ☆ پیشاب کرنے میں مشکل۔

مشکلات اور مسائل کی آگ بجھانے والا اسم اعظم

اسم اعظم

ایک صحابی کا اسم اعظم:

(حدیث) آنحضرت ﷺ نے ایک شخص سے نماز میں یہ کہتے ہوئے سنا: "اَللّٰھُمَّ اِنِّی اَسْئَلُکَ اَنَّکَ اَحَدٌ صَمَدٌ لَمْ تَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَّلَا وَلَدًا۔" تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ تو نے اللہ تعالیٰ سے اس کے اسم اعظم کے ساتھ سوال کیا ہے۔ جس کے ساتھ جب اس سے سوال کیا جاتا ہے تو وہ قبول فرماتا ہے۔ (الدر النظیم ص:۳۳)

اسم اعظم

لا الہ الا اللہ :

حضرت جابرؓ کی مرفوع حدیث ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا **لا الــــہ الا اللہ** ہی افضل الذکر ہے۔ (رواہ الترمذی) حضرت معاذؓ کی مرفوع حدیث ہے کہ **لا الہ الا اللہ** جنت کی کنجی ہے اس مفہوم کی احادیث متواتر المعنی آئی ہیں۔ قاضی عیاضؒ نے اس کو اسم اعظم کے طور پر نقل کیا ہے۔ اور قاضی ثناء اللہ پانی پتیؒ نے بھی تفسیر مظہری میں اس کو اسم اعظم کے تحت ذکر کیا ہے۔" **لا الہ الا اللہ**"

آنحضرت ﷺ کا ارشاد ہے:

"من كان آخر كلامه لا اله الا الله دخل الجنة۔"

"جس شخص کے آخری بول **لا الہ الا اللہ** ہوں گے تو وہ جنت میں داخل ہوگا (چاہے گناہوں کی سزا جھیل کر یا ان کی معافی کے ساتھ)۔ حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا: **"ما قال عبد لا اله الا الله مخلصا الا فتحت له أبواب السماء حتى تفضى الى العرش ما اجتنبت الكبائر۔" (اخرجه النسائی فی عمل اليوم والليلة** ص: ۳۸۲) "جو بندہ اخلاص کے ساتھ **لا الہ الا اللہ** کہتا ہے اس کیلئے آسمان کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں حتیٰ کہ اس کا یہ کلمہ عرش تک پہنچ جاتا ہے بشرطیکہ یہ شخص بڑے گناہوں سے بچتا ہو۔

اسم اعظم

"حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ"

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے مروی ہے کہ **"حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ"** کو حضرت ابراہیمؑ نے اس وقت کہا تھا جب آپ کو (نمرود کی) آگ میں ڈالا گیا تھا اور حضرت محمد ﷺ نے یہ جملہ اس وقت فرمایا تھا جب منافقین نے مومنین کو ڈرایا تھا کہ کفار نے تمہارے مقابلے میں بہت سے لاؤ لشکر جمع کر دیئے ہیں تم ان سے ڈرو لیکن صحابہ کرامؓ کا ایمان یہ بات سن کر اور بڑھ گیا اور کہنے لگے **"حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ"** (ہمیں اللہ کافی ہے اور وہ بہترین کارساز ہے۔) (رواہ البخاری والنسائی والبیہقی فی دلائل النبوۃ)

حضرت ابراہیمؑ، حضور ﷺ اور آپ ﷺ کے اصحابؓ نے چونکہ اس کلمہ کو انتہائی مشکل کے وقت ادا کیا اور اللہ تعالیٰ نے ان کی مشکل کشائی کی اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس موقع کیلئے ان حضرات کا اسم اعظم یہی تھا۔ حضرت شداد بن اوسؓ سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا **"حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ"** ہر خوفزدہ کیلئے امان ہے۔ (ابونعیم فی الحلیۃ)

اسم اعظم

"بسم اللہ الرحمن الرحیم"

حضرت عثمانؓ کی حدیث:

(حدیث) حضرت عثمان بن عفانؓ نے جناب رسول اللہ ﷺ سے "بسم اللہ الرحمٰن الرحیم" کے متعلق سوال کیا تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: "یہ اللہ کے اسماء میں سے ہے اس کے اور اللہ کے اسم اکبر کے درمیان اتنا فاصلہ ہے جتنا قرب میں آنکھ کی سیاہی اور سفیدی کے درمیان کا فاصلہ ہے۔ حضرت ابن الربیع السائح سے نقل کیا گیا ہے کہ ایک شخص نے آپ سے عرض کیا مجھے اسم اعظم سکھلا دیں تو آپ نے فرمایا "بسم اللہ الرحمٰن الرحیم" لکھو، اللہ کی اطاعت کرو ہر چیز تمہاری فرمانبردار بن جائے گی۔ (حلیۃ ابونعیم ۸/۳۲۸)

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر علم کو چھپا کر قبر میں آخر لوگ کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے اسے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

فقط بندہ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

موت سے بڑھ کر کوئی چیز سچی اور امید سے بڑھ کر کوئی چیز جھوٹی نہیں۔ (حضرت عیسیٰؑ)

ڈپریشن دور کرنے کا انوکھا سائنسی ٹوٹکا

از مدیر

قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کرلاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں۔

سائنسی دور نے جہاں انسان کو عیش تعیش اور تن آسانی دی ہے۔ وہاں کچھ مسائل بھی پیدا کیے ہیں۔ جب آسانیوں اور مسائل کا موازنہ کیا جائے تو پھر محسوس یہ ہوتا ہے کہ جدید سائنس نے جتنی آسانیاں دی ہیں۔ اور طرح طرح کی سہولیات میسر کی ہیں وہ سب مشکلات کے سامنے بہت حقیر نظر آتی ہیں۔ کیونکہ مادی دنیا نے جو مشکلات ہمیں دی ہیں ان سب کی لسٹ کبھی بھی مکمل نہیں ہوسکی کیونکہ روز بروز ان مسائل میں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ کیا اب سے پچاس سال قبل خودکشی اتنی عام تھی جتنی اب ہے؟ کیا ٹینشن ڈیپریشن کا عروج جتنا اب ہے پہلے بھی ایسا تھا؟ تو اس کا جواب نفی میں ملے گا ایک ماہر نفسیات نے کیا خوب کہا کہ بیماری کچھ نہیں بلکہ سبقت لے جانے کی دوڑ نے یہ تمام مسائل پیدا کیے ہوئے ہیں۔ اپنی زندگی کو اعتدال پر لائیں تمام مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے۔ آیئے ہم طب قدیم کی روشنی میں نفسیاتی الجھنوں اور ڈیپریشن کا شافی علاج تلاش کریں اور جب بھی ہم اس کا حل تلاش کرتے ہیں تو ہمیں یقینی اور مکمل اعتماد اور علاج میسر ہے۔ ایک بریگیڈیئر جنرل نہ بن سکا ایک بار اپنی زمینوں پہ ملا نہایت پریشان ٹینشن ڈیپریشن نے گھیرا ہوا تھا دوران گفتگو معلوم ہوا کہ موصوف ڈیپریشن کی بے شمار گولیاں کھا رہے ہیں۔ جس سے وقتی طور پر افاقہ میسر ہے لیکن دائمی نہیں ہر طرح کے علاج اور تدابیر نے انہیں تھکا دیا تھا۔ میں نے انہیں ایک ٹوٹکہ بتایا اور ساتھ یہ وضاحت مناسب سمجھی کہ آپ اس ٹوٹکے کو یقیناً معمولی سمجھیں گے لیکن اتنی بات ضرور کہہ دوں کہ اس دوا پر مزید ریسرچ ترقی کر رہی اور مستقل استعمال کے بعد اس کے فوائد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ شفایابی کا گراف بڑھ رہا ہے۔ میں نے ان سے وعدہ کیا کہ گھر جاتے ہی آپ کو شکاگو یونیورسٹی امریکہ کا وہ ریسرچ پیپر فوٹو کاپی ارسال کر دونگا۔ جو انہوں نے سالہا سال کے استعمال کے بعد نتائج دیئے ہیں۔ جبکہ طب قدیم صدیوں سے اسے استعمال کرا رہی ہے۔ گھر جاتے ہی اس کی فوٹو کاپی میں نے بریگیڈیئر صاحب کو ارسال کر دی تقریباً مہینہ ڈیڑھ ہی نہ گزرا ہو گا ان کا ٹیلی فون سنا بہت خوش اور متاثر تھے کہنے لگے بچپن میں میری نانی اماں مجھے جڑی بوٹیوں کا دیسی علاج استعمال کراتی تھی اب بچپن سے لیکر پچپن تک میں نے پہلی دفعہ یہ دیسی علاج استعمال کیا مجھے بہت فائدہ ہوا اور حیرت انگیز رزلٹ ملے۔

ایک تاجر روز مرہ کے کاروباری اتار چڑھاؤ سے نہایت پریشان میرے پاس کسی وظیفے کی طلب میں تشریف لائے انہیں سورۃ فاتحہ 70 بار مع تسمیہ نماز فجر کے بعد اسی طرح نماز عشاء کے بعد پڑھنے کو عرض کیا اور مزید انہیں یہی سائنسی ترکیب بتائی اور اس بات پر زور دیا کہ اسے ضرور مستقل مزاجی سے کچھ عرصہ استعمال کرلیا جائے زیادہ وقت ہی نہ گزرا تھا تو وہ صاحب نہایت مطمئن تشریف لائے اور کہنے لگے۔ مجھے تجارت کے سلسلہ میں کراچی جانا ہوا میں کورنگی کے انڈسٹریل ایریا میں ایک تاجر کا مہمان تھا میں پہلے بھی کئی بار گیا لیکن جب اب گیا تو اس کی حالت کو بدلا ہوا پایا پوچھا تو کہنے لگے کاروباری عروج و زوال نے اور مال کے مزید معائنہ نے بہت پریشان کر رکھا ہے اب تو دل چاہتا ہے۔ کہ اپنی مل بند کر دی جائے اسی پریشانی نے ادھ موا کر دیا ہے کئی ڈاکٹروں کو چیک کرایا اچھی خاصی دوائیں استعمال کیں صبح کی سیر کر رہا ہوں لیکن ان سے کے باوجود بھی کوئی فائدہ نہیں ہو رہا میں نے انہیں یہ ترکیب استعمال کرنے کو بتائی اور بہت تھوڑے عرصے میں وہ بھی بالکل تندرست ہو گئے۔

قارئین! آیئے اب وہ سائنسی ٹوٹکے آپ کی نظر کرتا ہوں جو ایک بار نہیں ہزاروں دفعہ کا آزمودہ ہے۔ اسپغول ثابت، چھلکا نہیں لیکر پتھر کنکر سے صاف کر کے محفوظ رکھیں ایک چمچ صبح نہار منہ پانی یا دودھ کے ہمراہ اور اسی طرح ایک چمچ نماز عصر کے بعد کچھ عرصہ استعمال کرائیں اس کے کمالات آپ پر کھلیں گے۔

(بقیہ: ایک آم ساٹھ انوکھے فائدے)

(۵۹) سوزاک کی مرض میں آم کی چھال ایک تولہ اور ڈھائی تولہ پانی میں رات کو بھگو کر صبح پانی چھان کر پی لینے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے (۶۰) آم میں وٹامنز اے، بی، ج، ڈاوری کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ آم میں گوشت بنانے والے، شکری نشاستہ دار اور روغنی اجزاء، فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم اور گلوکوز چوتھا حصہ اور پانی تین چوتھائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ غرضیکہ آم خدا کی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے

اسی سالہ آزمودہ بہترین ٹانک

ہر ماہ ایک پرانے آزمودہ کار معالج کے سینے کے راز آپ کے لیے

(حکیم دلبر حسین خان صاحب)

جوارش خشخاش

ھوالشافی: خشخاش سفید ایک سیر کو اچھی طرح رگڑ کر ڈیڑھ سیر گھی میں بریاں کریں بعد ازاں کھویا شیر گاؤ ڈیڑھ پاؤ بریاں کر کے ملائیں اور مغز بادام مغز ناریل مقشر تازہ، مویز منقی، خرما، زنجبیل، کلونجی، کشنیز، ہر ایک 5 تولہ باریک کر کے شامل کریں۔ پھر 3 سیر کھانڈ عمدہ کے قوام میں مخلوط کر کے جوارش بنائیں۔ **خوراک:** دو تولہ سے چار تولہ تک ہر صبح مگر بنانے سے چار پانچ روز بعد استعمال کرنا چاہیے۔

مخدومی قبلہ حکیم مہر علی خان صاحب مرحوم و مغفور شاہی طبیب رفع قبض کے لیے نسخہ مذکورہ میں پاؤ بھر آرد مونگ بریاں بھی شامل کروا دیا کرتے تھے۔

فوائد: نزلہ اور ضعف دماغ کے لیے یہ نسخہ عجیب و غریب ہے۔

حب حیات

ھوالشافی: فلفل دراز، میٹھا تیلیا، فلفل گرد۔ گندھک املہ سار مصفیٰ۔ سہاگہ شگفتہ ہر ایک ایک تولہ، شنگرف رومی دو تولہ، میٹھا تیلیا کو ٹکڑے بنا کر چوبیس گھنٹے پانی میں بھگو کر نکال لیں۔ شنگرف کو لیموں کے پانی میں پیس کر خشک کر لیں۔ بعد ازاں سب کو جلا کر اچھی طرح باریک کر کے آب ادرک میں پیس کر مونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال: چھوٹے بچے کو دو دو گولیاں جوان کو چار چار گولیاں صبح و شام مندرجہ ذیل جوشاندہ کے ساتھ استعمال کروائیں۔

جوشاندہ

خوب کلاں پانچ ماشہ، گاؤزبان چار ماشہ، پرسیاؤشاں تین ماشہ، عناب سات دانہ، تخم کندر چار ماشہ، مویز منقی پانچ دانے جوش دے کر صبح و شام پلایا کریں۔ اگر دانے نہ نکلے ہوں یا کم نکلے ہوں تو اس میں انجیر ایک دو عدد شامل کرلیا کریں۔

فوائد: چیچک و خسرہ کی ہر حالت میں مفید ہے خاص کر دانوں کو جب کہ وہ اندر ہو گئے ہوں۔ انشاء اللہ ضرور بالضرور کامیابی ہوگی میں ہمیشہ اس نسخہ کو استعمال کرتا ہوں۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بد حال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

بھائی اور بھابی بڑے ظالم قسم کے انسان تھے

سوال:۔ میں ابھی بچہ تھا کہ والدین کا سایہ سر سے اٹھ گیا۔ میری پرورش میرے بھائی اور بھابی نے کی۔ خاندان کے تمام افراد تقسیم برصغیر میں مارے گئے۔ بدقسمتی سے بھائی اور بھابی بڑے ظالم قسم کے انسان تھے۔ شاید ہی کوئی دن ایسا گزرا ہو جس دن مجھے مار نہ پڑی ہو اگر گھر والوں سے بچ گیا تو تعلیم میں نالائق ہونے کی وجہ سے ماسٹر نے مارا گویا ہر طرف مار ہی مار۔ چونکہ مار سے خوفزدہ رہتا تھا اس لئے بہت زیادہ حساس اور جذباتی ہو گیا۔ اس کے باوجود میرا بچپن پاکباز گزرا کوئی گناہ دانستہ نہیں کیا۔ جوں توں کر کے تھرڈ ڈویژن میں میٹرک کیا اب جوان ہو چکا تھا۔ اس لئے مار کھانے کے خلاف میرے ذہن میں بغاوت پیدا ہو چکی تھی بھائی نے گھر سے نکال دیا نوکری تلاش کی مگر تھرڈ ڈویژن والے کو نوکری کہاں ملتی ہے جسم و جاں کا رشتہ برقرار رکھنے کے لئے جرم و گناہ کی دنیا میں چلا گیا۔ وہاں کی آزادی اور ظاہری چمک دمک نے بہت متاثر کیا۔ میں ذہنی اور اخلاقی طور پر دیوالیہ ہو گیا لڑائی کے جرم میں دو سال قید بامشقت ہو گئی میری تمام صلاحیتیں سلب ہو گئیں ایک بار خودکشی کی کوشش کی مگر بچا لیا گیا جیل کی زندگی سے جو تغیر رونما ہوا وہ بظاہر اچھا تھا کیونکہ اب میں مجرم نہیں مگر اب حالت یہ ہے کہ زندگی گزارنے کا کوئی وسیلہ نہیں سوچتا ہوں خودکشی کر لوں یا دوبارہ جرم کی دنیا میں لوٹ جاؤں اب یہ سوچنے سے قاصر ہوں کہ کیا کروں ماضی سے شرمندہ حال سے نبرد آزما اور مستقبل سے مایوس ہوں بیکار ہوں اور ایف اے کی تیاری کر رہا ہوں اب کیا ہو گا نہ جانتے ہوئے بھی امید موہوم پر آپ کو خط لکھنے بیٹھ گیا نہ جانے کیوں؟ (اسد اللہ خان)

جواب:۔ محترم خان صاحب! آپ کی داستان المناک بھی ہے اور عبرت ناک بھی آپ کی زندگی ان بچوں کی عکاسی کرتی ہے جو آپ ہی کی طرح بچپن میں نفرت اور تشدد کی بنیادوں پر پروان چڑھے۔ نہ جانے ہمارے معاشرے میں کتنے ہی ایسے معصوم مجرم ہیں جنھیں محض بچپن کی غلط تربیت نے جرم و گناہ کی تاریک دنیا میں دھکیل دیا۔ یہ چور یہ ڈاکو یہ قاتل خود ہم ہی نے تو پیدا کئے ہیں۔ جانے یا انجانے طور پر ہم نے ہی ان کے اندر ان جراثیم کی پرورش کی ہے اور پھر جب یہ لوگ ہمارے ہی پیدا کردہ جراثیم کی بدولت گناہ کرتے ہیں تو ہم اپنا محاسبہ تو کیا یہ سوچنا بھی گوارا نہیں کرتے کہ مجرم وہ نہیں ہم ہیں بلکہ ان کے جرم در حقیقت ہم سے اور معاشرے سے انتقام کا ایک ذریعہ ہیں۔ وہ بچپن کی محرومیوں اور سزا کا اسی طرح بدلہ لیتے ہیں۔ مگر محترم آپ نے معاشرے سے انتقام لے لیا اپنے آپ کو سزا بھی دے لی اب آپ بچے نہیں ہیں آپ خود جوان ہیں۔ اب بچپن کے اس لبادے کو اتار پھینکئے جس میں چھپ کر آپ سہارے کے متلاشی رہا کرتے تھے اب آپ کو صرف خود اپنا سہارا بننا ہے بلکہ اگر چاہیں تو اپنے جیسے معصوم لوگوں کا بھی سہارا بن سکتے ہیں۔ دنیا میں آپ جیسے لوگ جو ظلم اور تشدد کی بھٹی میں جل کر جوان ہوتے ہیں اکثر کندن بھی بن جاتے ہیں۔ کیونکہ خود دکھوں اور محرومیوں میں زندگی گزارنے کے بعد وہ دوسروں کی محرومیوں کو محسوس کر کے ان کے لئے مرہم کا کام دے سکتے ہیں آپ یہ کہتے ہیں کہ حالات نے آپ کی صلاحیتیں سلب کر لیں۔ اگر آپ اپنی فکر کا رخ قدرے بدل کر سوچیں تو آپ کے سامنے ایک نئی دنیا ابھرے گی۔ ایسی دنیا جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ ان دبی ہوئی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کی ضرورت ہے۔ جنھیں آپ نے چھپا رکھا ہے۔ آپ اپنے ذہن کے دروازے کھولئے زندگی میں صرف کانٹے ہی نہیں پھول بھی ہوتے ہیں۔ آپ ابھی سے مایوس ہو گئے ہیں۔ میں ایک ایسے نوجوان کو جانتا ہوں جو بچپن میں سڑکوں پر اخبار بیچا کرتا تھا اور سکول میں جایا کرتا تھا۔ اسی طرح محنت کر کے اس نے ایم اے کیا آج جب وہ ایم اے کر چکا تو بھی فٹ پاتھ پر رسالے اور اخبار بیچتا ہے۔ اب اس کے رسالے اور اخبارات اتنے فروخت ہوتے ہیں کہ اسے نوکری کی ضرورت نہیں ہے۔ وہ ایم اے کر کے ایک اچھا کاروباری آدمی بن چکا ہے آج بھی آپ اسے کراچی کی الفنسٹن سٹریٹ پر فٹ پاتھ پر بیٹھے دیکھ سکتے ہیں وہ خوش ہے مسرور ہے وہ ایک اعلیٰ تعلیم یافتہ اخبار فروش ہے کیا آپ اس سے بھی گئے گزرے ہیں؟ آپ اگر چاہیں تو دیانتداری اور ایمانداری اور محنت سے روٹی کما سکتے ہیں۔ اور اعلیٰ تعلیم بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ شرط صرف یہ ہے کہ دنیا سے اب انتقام لینا چھوڑ دیں اور اپنی زندگی کی تعمیر و ترقی میں مصروف ہو جائیں۔ کسی سہارے کی تلاش چھوڑ دیں۔ اس وقت زندگی کی مسرتیں آپ کے قدموں میں ہوں گی۔

ہوسکتا ہے وہ فعل حقیقت میں اچھا نہ ہو

سوال:۔ میں نے سکینڈری سکول بورڈ کا امتحان دے رکھا ہے۔ میری عمر سترہ سال کے لگ بھگ ہے۔ میرے دو بڑے، بہن بھائی ہیں میرے والد صاحب مجھ سے بہت ہی ناروا سلوک کرتے ہیں میرے بڑے بھائی بھی کبھی ابا جان کے طریق کار پر عمل کرتے ہیں۔ اس کے برعکس ابا جان دوسرے بہن بھائیوں سے اچھا سلوک کرتے ہیں۔ آخر کیوں؟ (ڈوڈو۔۔۔کراچی)

جواب:۔ ڈیر ڈوڈو! تم سے ابا جان کیا ناروا سلوک کرتے ہیں یہ تو تم نے لکھا ہی نہیں۔ کیا پڑھائی کی وجہ سے ڈانٹتے ہیں، دوستوں کی محفلوں کی بنا پر خفا ہوتے ہیں؟ کچھ تو لکھتے آپ؟ عزیزم ماں باپ اپنی اولاد کو اچھا سے اچھا بنانا چاہتے ہیں اور اسی لیے وہ بچوں پر سختی بھی کرتے ہیں تا کہ ان کی آئندہ زندگی بہتر بنے۔ بچے اس ڈانٹ ڈپٹ کو ناروا سلوک سمجھ لیتے ہیں۔ اکثر بچے اپنے ہر فعل کو اچھا سمجھ کر کرتے ہیں، مگر ہوسکتا ہے کہ وہ فعل حقیقت میں اچھا نہ ہو۔ اب ابا جان اگر سزا دیں تو یہ ان کا ناروا سلوک تو نہ ہوا۔ ان باتوں سے اجتناب کرو، اچھے کام کرو پھر شکایت نہ ہوگی۔

ایک بیوی کا مارا ہوا

سوال:۔ میری شادی کو آٹھ سال کا عرصہ ہو چکا ہے۔ دو بچوں کا باپ ہوں میری بیوی اپنے آپ کو ملکہ الزبتھ سمجھتی ہے اور چاہتی ہے کہ دفتر سے آ کر گھریلو دھندوں میں اس کا ہاتھ بٹاؤں حتیٰ کہ سالن بھی آپ ہی گرم کر کے کھاؤں ہر وقت جلی کٹی باتیں سنانا اس کا شعار بن چکا ہے اور کئی مرتبہ مجھ سے طلاق مانگ چکی ہے میں نے (بقیہ صفحہ نمبر 19 پر)

قرض کی ادائیگی اور غم کے ازالے کا روحانی نسخہ

(مولانا محمد الیاس ندوی)

اس دنیا میں کون ہے جس کو مسائل کا سامنا نہیں اور اس کو وقفہ وقفہ سے مصائب اور آزمائشوں سے گزرنا نہیں پڑتا، یہ الگ بات ہے کہ کوئی اس پر صبر کرتا ہے اور دوسروں کو محسوس ہونے نہیں دیتا اور کوئی دوسروں سے اس کا برملا اظہار کرتے ہوئے اپنی مصیبت میں مزید اضافہ ہی کرتا ہے۔

کسی کو قرض کی ادائیگی کی فکر ہے تو کسی کو اپنے کاروبار میں نقصان کی شکایت، کسی کو اپنے کسی قریبی عزیز کی ناگفتہ بیماری کا غم تو کسی کو اپنے رشتہ داروں اور معاصرین کی طرف سے اذیت رسانی اور تحاسد و تباغض کا شکوہ، کسی کی الجھن دینی ہے تو کسی کی دنیاوی، کسی کو اپنی اولاد کے نافرمان ہونے کا دکھ ہے تو کسی کو بیوی کے بے وفا اور بدزبان ہونے یا بھائی بہنوں کی بدسلوکی کا رنج، ان سب سے نجات کیلئے کوئی کسی عامل سے رجوع کرتا ہے تو کوئی تعویذ گنڈے والے شخص سے، اس پر بھی جب اطمینان نہیں ہوتا تو کوئی دوسرا غیر اسلامی وغیر شرعی طریقہ اختیار کرتے ہوئے کسی غیر مسلم ماہر عملیات سے رجوع کرنے میں بھی ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتا، غرض یہ کہ ایک طرف اپنا وقت ضائع کرتا ہے اور دولت بھی اور دوسری طرف اسی کے ساتھ اس کا ایمان بھی کمزور ہوتا ہے اور عقیدہ بھی لیکن افسوس کہ اس دوران اس کا اس سلسلہ میں اس نبوی ﷺ علاج کی طرف ذہن نہیں جاتا جس سے ایمان بھی باقی رہتا ہے اور کام بھی بنتا ہے، عقیدہ بھی سلامت رہتا ہے اور غم بھی زائل ہوتا ہے بشرطیکہ پختہ عزم اور مضبوط ارادہ سے اس پر عمل کیا جائے۔

صحابہ کرامؓ بھی ہماری طرح انسان تھے، ان کو بھی اسی طرح کے مسائل و مصائب کا سامنا رہتا تھا لیکن ان میں اور ہم میں فرق صرف یہ تھا کہ وہ ہر حال میں ان سب کا دینی حل ہی تلاش کرتے تھے چنانچہ ایک مرتبہ ایک برگزیدہ صحابی حضرت ابو امامہؓ کو اللہ کے رسول ﷺ نے ایک دفعہ نماز کے بعد خلاف معمول مسجد میں مغموم حالت میں دیکھا تو آپؐ نے ان سے اس کی وجہ دریافت کی، انہوں نے ادباً عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ: پریشانیاں لاحق ہیں اور قرضوں کا بوجھ ہے جس میں میں گھلتا جا رہا ہوں، آپ ﷺ نے یہ سن کر فرمایا کہ اے ابو امامہؓ: کیا میں تمہیں ایسا نسخہ نہ بتاؤں اور ایسی دعا نہ سکھاؤں کہ اس کو پڑھنے سے غم بھی زائل ہو جائے اور قرض بھی ادا ہو جائے۔ ابو امامہؓ نے عرض کی ضرور یا رسول اللہ ﷺ، آپ ﷺ نے فرمایا کہ تم صبح شام یہ دعا پڑھا کرو، ''اے اللہ میں آپ سے پناہ مانگتا ہوں فکر و غم سے، عاجزی و سستی سے، بزدلی و بخل سے، قرضوں کی کثرت اور لوگوں کے ظلم سے۔''

''اَللّٰھُمَّ اِنِّی اَعُوذُبِکَ مِنَ الْھَمِّ وَالْحُزْنِ وَاَعُوذُبِکَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْکَسَلِ وَاَعُوذُبِکَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَاَعُوذُبِکَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّیْنِ وَقَھْرِ الرِّجَالِ.

چند ہی دن گزرے تھے کہ ابو امامہؓ نے اس معجزانہ دعا کو پابندی سے پڑھنے کا اثر دیکھا اور اللہ کے رسول ﷺ سے آکر عرض کیا کہ حضور: میرا غم بھی دور ہوا اور قرض بھی ادا ہوا۔

(بقیہ: نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج)

اسے یہاں تک کہا ہے کہ تعطیل کے روز دونوں بیٹھ کر اپنی مشکلات کا حل تلاش کریں۔ لیکن اس پر کچھ اثر نہیں ہوتا۔ بعض مرتبہ تو غصے میں آکر مجھے نوچنے لگتی ہے۔ میرا ذہنی سکون مفقود ہو چکا ہے۔ کروں تو کیا کروں؟ (ایک بیوی کا مارا ہوا۔)

جواب:۔ محترم میرے پاس ہزاروں خطوط ایسے آچکے ہیں جن میں مرد کے ظلم و ستم کی شکایت ہوتی ہے مگر عورتوں سے متعلق کم ہی خطوط موصول ہوتے ہیں شاید اس لیے کہ مرد اس کی پرواہی نہیں کرتے یا شاید اس لیے کہ واقعی ایسے واقعات کم ہوتے ہوں جہاں عورت ظالم اور مرد مظلوم ہو۔ آپ کا اپنی اہلیہ سے یہ کہنا کہ چھٹی کے روز بیٹھ کر تمام شکایتیں جمع کر کے ان کا حل تلاش کر لیا کریں۔ اس بات کی دلیل ہے کہ حقیقت میں آپ مظلوم ہیں کیوں کہ مرد بہت ہی کم اس بات پر آمادہ ہوتے ہیں۔ کہ باقاعدہ پروگرام بنا کر اپنی شکایات کا حل تلاش کرنے بیٹھیں اور گمان غالب ہے کہ آپ کی اہلیہ آپ کی ضرورت سے زیادہ نرمی کی بنا پر غلط رویہ اختیار کر چکی ہیں مگر یہ گمان صرف اسی وقت ثابت ہو سکتا ہے۔ جب مجھے یہ بھی معلوم ہو جائے کہ آپ ازدواجی تعلقات میں سرد مہر تو نہیں ہیں۔

ابھی سے بوڑھی لگنے لگی ہوں | نظر دن بدن کمزور ہوتی چلی گئی | چہرے پر سیاہ اور بھورے تل بہت زیادہ ہوتے ہیں | ٹانگ اور بازوؤں میں درد | لیکوریا کی مرض میں مبتلا ہوں

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

نظر دن بدن کمزور ہوتی چلی گئی

خالد جاوید:۔

میں اپنی آنکھوں کے مسئلے کے سلسلے میں آپ کو خط لکھ رہا ہوں 1992ء میں میں نے نوشہرہ میں CMH میں آنکھوں کا چیک اپ کروایا کیونکہ مجھے اشیاء واضح طور پر نظر نہیں آتیں ڈاکٹروں نے نظر چیک کی اور کہا کہ نظر کمزور ہے لہٰذا نمبر لکھ کر دے دیا۔ کہ میں عینک استعمال کروں لیکن عینک کے باوجود نظر دن بدن کمزور ہوتی چلی گئی اور نمبر چینج ہوتے گئے پانچ سال تک ایسا ہی ہوتا رہا پھر یہاں آ کر دوبارہ چیک اپ ہوا تو ڈاکٹروں نے کہا کہ تمہیں Keratoconas بیماری ہے جو کہ لا علاج ہے۔ الشفاء ہسپتال راولپنڈی، ملٹری ہسپتال، مشن ہسپتال ٹیکسلا ہر جگہ چیک اپ کروایا اور ہر جگہ ڈاکٹروں نے یہی بیماری تشخیص کی اور اسے لا علاج قرار دیا اور کہا کہ ایک ہی حل ہے کہ آنکھ تبدیل کروالو جب کبھی عطیہ آئے یا اپنے خرچے پر۔ میں نے آپ کے متعلق پڑھا اور آپ کو خط لکھ رہا ہوں کہ اس سلسلے میں روحانی علاج بھی بتادیں۔ نوٹ اس بیماری میں آنکھ کا کارپنا کون کی طرح ہوجاتا ہے۔

جواب:۔ بھائی یہ مرض ہرگز لا علاج نہیں۔ بلکہ قابل علاج ہے کچھ ماہ کم از کم چھ ماہ توجہ سے مندرجہ ذیل دوائی استعمال کریں بہت افاقہ ہوگا۔ بے شمار مریضوں کی عینک اتر چکی ہے۔ اطریفل اسطخدوس۔ اطریفل کشنیز۔ خمیرہ گاؤزبان طریقہ ڈبیوں کے اوپر لکھی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ کسی اچھے دواخانے کی دوائی لے لیں۔ مزید۔ سونف 250 گرام، مصری 250 گرام کالی مرچ 50 گرام کوٹ کر سفوف تیار کریں ایک چمچہ دن میں تین بار دودھ یا پانی کے ساتھ اور چارٹ سے غذا نمبر 4-3 استعمال کریں۔

چہرے پر سیاہ اور بھورے تل بہت زیادہ ہیں

شازیہ، کراچی۔

محترم حکیم صاحب! میں ماہنامہ عبقری میں آپ کا کالم نہایت باقاعدگی سے پڑھتی ہوں اور چند نسخہ جات سے فائدہ بھی حاصل کر چکی ہوں۔ آج میں ایک نہایت پیچیدہ سا مسئلہ لے کر آپ کی خدمت میں حاضر ہوئی ہوں۔ وہ یہ کہ میرے چہرے پر سیاہ اور بھورے تل بہت زیادہ ہیں اور بال بھی کافی ہیں جو کہ دیکھنے میں بھی اچھے نہیں لگتے۔ میں نے بہت ہومیو پیتھک ادویات استعمال کی ہیں۔ مگر کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا بہت امید کے ساتھ آپ کو یہ خط لکھ رہی ہوں۔ پلیز آپ کوئی بہترین سا نسخہ تجویز فرمائیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو بہترین اجر سے نوازے آمین

جواب:۔ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ جن نسخہ جات سے آپ نے نفع حاصل کیا وہ ضرور لکھیں تاکہ دیگر قارئین بھی اعتماد کے ساتھ انہیں استعمال کریں اور آپ کا صدقہ جاریہ شروع ہوجائے۔ دوسرا آپکے تلوں کے مسئلے میں اگر آپ پہلے اپنے ایام کے مسئلے کی طرف توجہ کریں اور ان کا علاج کریں تو اس سے آپ کے علاج میں بہت مدد ملے گی۔ کھٹی ٹھنڈی بادی چیزوں سے پرہیز کریں بطور دوا معجون عشبہ جوارش جالینوس کسی اچھے دواخانے کی لے کر اوپر لکھی ترکیب کے مطابق تین ماہ اور ساتھ چارٹ سے غذا نمبر 2 مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔

ابھی سے بوڑھی لگنے لگی ہوں

نفیسہ اشرف، بہاولپور:۔

حکیم صاحب! میں اپنا مسئلہ لے کر حاضر ہو رہی ہوں۔ مجھے جواب جلدی چاہئے۔ حکیم صاحب! مجھے الرجی کی شکایت ہے۔ بڑے بڑے دھپڑ بن جاتے ہیں۔ اور بہت خارش ہوتی ہے۔ اس کے بعد زخم بن جاتے ہیں۔ حکیم صاحب! الرجی مجھے تقریباً چھ سال سے ہے۔ پہلے سال تو ان میں زخم بن کر پیپ پڑ جاتی تھی۔ پہلے گرمیوں میں ہوتی تھی۔ اب اس ٹھنڈے بیٹھے موسم میں ہوتی ہے علاج کرا کرا کے تنگ آ گئی ہوں۔ لیکن کوئی فرق نہیں پڑتا حتیٰ کہ پاؤں کے تلوے اور ہاتھوں کی ہتھیلیاں بھی محفوظ نہیں ہیں۔ حکیم صاحب! میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے منہ پر ابھی سے جھریاں پڑنی شروع ہوگئی ہیں۔ جبکہ ابھی میری عمر صرف تیس سال ہے۔ صرف چہرے پر ہے۔ ابھی سے بوڑھی بوڑھی لگنے لگی ہوں۔ پلیز اس کا بھی کوئی حل بتادیں۔ مہربانی ہوگی۔

جواب:۔ بہن آپ مہربانی کر کے کھٹی زیادہ ٹھنڈی اور بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ مزید بطور دوا سونف پودینہ خشک ملٹھی اجوائن ہر ایک پچاس گرام کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں اور آدھ چمچہ دن میں تین بار کھانے سے قبل پانی کے ہمراہ ایک ماہ استعمال کریں۔ الرجی کے لئے بیشمار دفعہ کا آزمودہ نسخہ ہے چارٹ سے غذا نمبر 8-7 استعمال کریں۔

دائیں ٹانگ بازو اور کندھے میں بہت درد رہتا ہے

ا۔ ز فیصل آباد:۔

میں ایک گھریلو خاتون ہوں۔ میرے جسم کے مہرے بڑھ گئے ہیں۔ ڈاکٹر نے ایکسرے لئے تو کمر کندھے اور گھٹنوں کے مہرے بڑھے ہوئے تھے۔ میری دائیں ٹانگ بازو اور کندھے میں بہت درد رہتا ہے۔ میں اوپر کی منزل میں رہتی ہوں۔ ڈاکٹر نے سیڑھیاں اترنے سے بھی منع کیا ہے۔ درد کی گولیاں کھالیتی ہوں تو کچھ آرام آجاتا ہے ورنہ ویسے ہی درد شروع ہوجاتا ہے۔ برائے مہربانی کوئی دوائی تجویز فرمادیں۔ میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا قد چار فٹ گیارہ انچ ہے۔ عمر 42 سال ہے وزن 69 کلو

حصول ملازمت اور روزگار کے لیے سورۃ الضحیٰ کا آسان عمل

برائے حفظ و حافظہ

جن کا حافظہ کمزور ہو تو وہ سات دن تک ان آیات کریمہ کو روٹی کے ٹکڑوں پر لکھ کر کھالیا کریں۔ ترتیب اس طرح ہے کہ ہفتہ کو یہ آیت لکھ کر کھائے۔

"فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ"

اتوار کے روز یہ لکھے

"رَبِّ زِدْنِي عِلْماً"

پیر کے روز یہ لکھے

"سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنسٰى"

منگل کے روز یہ لکھے۔

"اِنَّهٗ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفٰى"

بدھ کے روز یہ لکھے

"لَا تُحَرِّكْ بِهٖ لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهٖ"

جمعرات کے روز یہ لکھے

"اِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهٗ وَقُرْاٰنَهٗ"

جمعہ کو روز یہ لکھے

"فَاِذَا قَرَاْنٰهُ فَاتَّبِعْ قُرْاٰنَهٗ."

یہ سب آیات صبح کے وقت باوضو لکھ کر کھلائیں ان شاء اللہ حافظہ قوی ہوگا۔ (فلاح دارین) (بحوالہ خزانہ اعمال ﷺ ۱۷)

حصول ملازمت کے لیے سورۃ الضحیٰ کا خاص عمل

سورہ والضحیٰ کو عاملین نے پرتاثیر مانا ہے اس میں نو مقام پر کاف (ک) آیا ہے۔ آپ نماز فجر کے بعد وہیں بیٹھیں اور یہ سورہ پاک اس طرح پڑھیں کہ جب کاف آئے تو "یا کریم" نو مرتبہ پڑھیں یہ عمل صرف نو ایام کریں ملازمت مل گی اگر خدانخواستہ ملازمت نہ ملی تو یہ عمل اٹھارہ مرتبہ پڑھیں اگر پھر بھی حاجت پوری نہ ہو تو ستائیس مرتبہ پڑھیں اور ہر کاف پر ستائیس مرتبہ "یا کریم" پڑھیں۔ بفضل خدا شرطیہ ملازمت مل جائے گی (شرعی علاج) (بحوالہ خزانہ اعمال ص ۱۱)

"بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ"

"وَالضُّحٰى. وَالَّيْلِ اِذَا سَجٰى. مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلٰى. وَلَلْاٰخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْاُوْلٰى. وَلَسَوْفَ يُعْطِيْكَ رَبُّكَ فَتَرْضٰى. اَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيْماً فَاٰوٰى. وَوَجَدَكَ ضَآلًّا فَهَدٰى. وَوَجَدَكَ عَآئِلًا فَاَغْنٰى. فَاَمَّا الْيَتِيْمَ فَلَا تَقْهَرْ. وَاَمَّا السَّآئِلَ فَلَا تَنْهَرْ. وَاَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ."

حالت مرض کی دعا

جو شخص حالت مرض میں یہ دعا چالیس مرتبہ پڑھے اگر مرا تو شہید کے برابر ثواب ملے گا اور اگر اچھا ہو گیا تو تمام گناہ بخشے جائیں گے۔ **"لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ."** "تیرے سوا کوئی معبود نہیں تو پاک ہے بے شک میں ہی ظلم کرنے والوں میں سے ہوں (اسوہ رسول اکرم ﷺ ص ۵۷۸)

بچوں کی بدتمیزی کا سبب اور اس کا علاج

بچوں کی بدتمیزی اور نافرمانی کا سبب عموماً والدین کے گناہ ہوتے ہیں۔ خدا تعالیٰ کے ساتھ اپنا معاملہ درست کریں اور تین بار سورہ فاتحہ پانی پر دم کر کے بچے کو پلایا کریں۔ (آپ کے مسائل جلد ۲ ص ۲۰۸ حضرت لدھیانوی شہید)

داڑھ اور کان کے درد کے لیے

جو شخص ہر چھینک کے وقت **"اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ عَلٰى كُلِّ حَالٍ مَّا كَانَ"** "کہے تو داڑھ اور کان کا درد کبھی بھی محسوس نہ کرے گا۔ (حصن حصین ابن ابی شیبہ ص ۳۳۵)

ملحوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، حتی المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کمی بیشی ہو سکتی ہے، آپ کے مشکور ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔

بیس سال سے چھت کی طرف نہیں دیکھا

ابن قدامة المقدسی

حبیب ابی محمد کی نصیحت سننے کے سبب توبہ

حافظ ابونعیم کہتے ہیں کہ حبیب ابی محمد کا دنیا کی زندگی کے لطف کو چھوڑ کر آخرت کی زندگی کی طرف آنے کا سبب "حضرت حسن بصری کی مجلس میں آنا اور ان کے وعظ و نصیحت کا اس کے دل میں اتر جانا تھا" پھر وہ اللہ تعالیٰ کے اعتماد اور اس کے ضمان پر اکتفاء کی طرف آگئے اور انہوں نے اپنا نفس اللہ سے خرید لیا اور چار مرتبہ میں چالیس ہزار درہم صدقہ کئے، پہلے اول نہار میں دس ہزار درہم صدقہ کئے اور کہا اے رب میں نے اس کے بدلے اپنا نفس تجھ سے خرید لیا ہے پھر دس ہزار درہم مزید صدقہ کئے اور کہا کہ اس عمل کی توفیق کے شکرانے کے ہیں، پھر مزید دس ہزار درہم صدقہ کئے اور کہا اگر تو نے پہلے اور دوسرے دس دس ہزار قبول کر لئے ہیں تو یہ ان کے شکرانے کے ہیں پھر دوبارہ دس ہزار درہم صدقہ کئے اور کہا کہ اگر تو نے تیسری مرتبہ کے دس ہزار درہم قبول کر لئے ہیں تو یہ ان کا شکرانہ ہے۔

زاہد، داؤد طائی کی توبہ

الحمانی کہتے ہیں کہ داؤد طائی کی توبہ کا قصہ یہ ہوا ہے کہ وہ ایک مقبرے میں داخل ہوا اور وہاں ایک عورت کو یہ کہتے سنا۔ **مقيم اليان يبعث الله خلقه لقائوک لا يرجى و انت قريب** تو (یہاں) حشر کے وقت تک مقیم ہے تیری ملاقات کی امید نہیں حالانکہ تو قریب ہے۔

تزيد بلى فى كل يوم وليلة — وتسلى كما تبلى وانت حبيب

تیری بوسیدگی رات دن بڑھی جاتی ہے اور بوسیدگی کی طرح تو بھلایا جا رہا ہے حالانکہ تو محبوب ہے۔ ابونعیم کہتے ہیں کہ داؤد دیہات سے آگئے اور کچھ علم نہیں جانتے تھے پھر وہ برابر علم حاصل کرتے رہے اور عبادت میں مصروف رہے حتی کہ اہل کوفہ کے سردار بن گئے یوسف بن اسباط کہتے ہیں داؤد کو وراثت میں بیس دینار ملے جنہیں انہوں نے بیس سال میں کھایا ابونعیم کہتے ہیں کہ "داؤد بچا کھچا کھا پی لیتے مگر تازہ روٹی نہیں کھاتے تھے اور یہ بھی کہا گیا ہے کہ روٹی چبا کر سالن پینے کے درمیان پچاس آیت کی قرائت کر لیتے ایک مرتبہ ان کے پاس ایک آدمی آیا اس نے کہا کہ آپ کی چھت کی لکڑی ٹوٹ گئی ہے تو داؤد نے کہا کہ مجھے اس گھر میں بیس سال ہو گئے ہیں میں نے چھت کی طرف نہیں دیکھا۔ ان جیسے لوگ خواہ مخواہ نظر ڈالنے اور دیکھنے کو فضول باتوں کی طرح ناپسند کرتے تھے۔

تمہاری عمر برابر گھٹتی جا رہی ہے بس جو کچھ تمہارے ہاتھ میں ہے اس سے کسی کی مدد کر جاؤ۔ (حضرت امام حسنؓ)

زیارت رسول عربی صلی اللہ علیہ وسلم کا شرف پانے والے

(ع م چوہدری)

رسالہ ''برکات اللہ الصمد'' المعروف ''برکات حمدیہ'' میں حضرت شیخ داؤد سبز پوش فرماتے ہیں کہ پیر کی رات سے جمعہ کی رات تک پانچ ہزار مرتبہ ''اللہ الصمد'' پڑھے تو زمین و آسمان کی سیر کرے گا اور حضرت رسالت پناہ ﷺ اور حضرت خضر علیہ السلام کی مجلس سے مشرف ہوگا۔

''مجموعہ اوراد چشتیہ، نظامیہ، فخریہ محمد شاہی وعلویہ'' میں میاں محمد اصغر الراعی صاحب دعائے سریانی کے فضائل میں لکھتے ہیں کہ زیارت رسول ﷺ کے لئے اس دعا کا درج ذیل شعر روزانہ ۳۶۰ مرتبہ پڑھے انشاء اللہ ضرور مقدر چمکے گا۔ دعائے سریانی کے بارے میں بتایا جاتا ہے کہ یہ حضرت عبداللہ ابن حضرت عباسؓ کی تصنیف ہے۔ شعر ایں است:

خلقت محمدا نورا قدیما

له البشر ۱۵، فاطلبنی تجد نی

حضرت مولانا رکن الدینؒ ''مقابیس المجالس'' میں لکھتے ہیں کہ خواجہ نور محمد مہارویؒ کے سامنے زیارت رسول ﷺ کے متعلق گفتگو ہونے لگی آپ نے فرمایا کہ حضرت خواجہ کلیم اللہ جہاں آبادیؒ نے فرمایا کہ جو شخص ایک لاکھ مرتبہ اس درود شریف کو پڑھے اسکے ساتھ رسول خدا ﷺ بے حجاب اور بے حساب کلام فرماتے ہیں وہ درود شریف یہ ہے۔ **اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی سَیِّدِنَا رَسُوْلِکَ مُحَمَّدِ تعینک الاقدم والمظهر الاتم لا سمک الاعظم بِعَدَدِ تَجلّیَات ذٰلِکَ وَ تعینات صفاتِکَ وَعَلٰی آلِهٖ کذٰلِکَ** ط

اس کے بعد فرمایا کہ یہ شرط بھی نہیں ہے کہ روزمرہ مقررہ تعداد میں پڑھے بلکہ ہر روز جس قدر ہو سکے پڑھے حتیٰ کہ ایک لاکھ پورا ہو جائے۔ اسلوب الفاظ و تعین اوقات و ایام بھی مشروط نہیں۔ ناغہ بلا ضرورت یا باضرورت ہو جائے تو بھی کوئی حرج نہیں۔ آپ کی کتابوں کے خطبات سے معلوم ہوتا ہے کہ درود شریف ان کی اپنی تالیف ہے چنانچہ ''خطبہ کاملہ'' میں تحریر فرماتے ہیں۔ **صل علیٰ تعینک الاقدم و مظهر الاتم الاسمل الاعظم** اور مرقعہ شریف کے خطبہ میں لکھتے ہیں۔ **صل علی تعینک الاقدم و المظهر الاتم لاسمک الاعظم** (غوث اعظم از امان اللہ خاں ارمان سرحدی)

حضرت مولانا احمد خاں اپنی کتاب ''شمع شبستان رضا حصہ اول'' میں لکھتے ہیں کہ بعد نماز عشاء ۱۴۱ بار ۱۰۱ بار ۱۰۰۱ بار غرض روزانہ طاق بار جتنا ہو سکے مندرجہ ذیل درود شریف کو پڑھے۔ حصول زیارت رسول اللہ ﷺ کے لئے اس سے بہتر صیغہ نہیں مگر خالص تعظیم اقدس کے لئے پڑھے اس نیت کو بھی دل میں جگہ نہ دے کہ مجھے زیارت عطا ہو آگے ان کا کرم بے حد و انتہا ہے بقول شاعر۔

فراق و وصل چہ خواہی رضائے دوست طلب
کہ حیف باشد از و غیر او تمنائے

منہ مدینہ طیبہ کی طرف ہو اور دل حضور اقدس ﷺ کی طرف، دست بستہ پڑھے یہ تصور باندھے کہ روضہ انور کے حضور حاضر ہوں اور یقین جانے کہ حضور ﷺ مجھے دیکھ رہے ہیں میری آواز سن رہے ہیں میرے دل کے خطروں سے آگاہ ہیں۔ وہ درود پاک یہ ہے:۔ **اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ کَمَا اَمَرْتَنَا اَنْ نُصَلِّیَ عَلَیْهِ ط اَللّٰھُمَّ صَلِّ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ کَمَا هُوَ اَهْلُهٗ. اَللّٰھُمَّ صَلِّ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ کَمَا تُحِبُّ وَ تَرْضٰی لَهٗ، اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی رُوْحِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْاَرْوَاحِ. اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْاَجْسَادِ. اَللّٰھُمَّ صَلِّیْ عَلٰی قَبْرِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْقُبُوْرِ صَلَّ اللّٰهُ عَلٰی سَیِّدِنَا وَ مَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ** ط حضرت مولانا اشرف علی تھانویؒ زاد السعید میں تحریر فرماتے ہیں کہ سب سے زیادہ لذیز تر اور شیریں تر خاصیت درود شریف کی یہ ہے کہ اس کی بدولت عشاق کو خواب میں حضور پرنور ﷺ کی دولت دیدار میسر آتی ہے۔ (خزینہ رحمت)۔ (وظیفہ الکریمیہ) (فیضان سنت) (قطب الارشاد) (کمالات عزیزی)

ندامت کے آنسو

کون خطا کار ہے لیکن اللہ تعالیٰ سے دوستی چاہتا ہے؟ ہاں ہم خطا کار ہیں اور کمال دوستی میں عروج چاہتے ہیں۔ ''ندامت کے آنسو'' تو صرف نادم شخص کے آنسو ہو سکتے ہیں۔ ندامت صرف گناہوں کے بعد ہوتی ہے۔ ہاں ایک ندامت یہ بھی ہے کہ ہم کہیں کہ میں نے ایک عمل کیا لیکن اس عمل کا حق ادا نہ کر سکا۔ مجھے ایک صاحب کہنے لگے کہ ہر وقت باوضو رہتا ہوں۔ اتنی دفعہ درود شریف ☆ اتنی بار فلاں فلاں ذکر کرتا ہوں لیکن مجھ سے فلاں فلاں کمی اور گناہ ہو جاتا ہے۔ مجبور ہوں کیا کروں؟ میں نے ان سے عرض کیا کہ کیا آپ کے اندر ندامت ہے؟ کہنے لگے، بہت ہی زیادہ نادم ہوتا ہوں۔ عرض کیا بس یہی ترقی و کامیابی اور اصلاح کا راز ہے کیونکہ جب ندامت دل کے اندر شروع ہو جاتی ہے تو اس وقت ایک ترقی، اصلاح اور کمال کا پھول کھلتا ہے، جس کی خوشبو سے عالم بھر میں خیرت اور برکت اور رحمت کے بادل چھا جاتے ہیں۔ قارئین! یقین جانیے! جب تک انسان میں احساس گناہ، جسے ہم احساس ندامت کہہ رہے ہیں باقی و موجود رہتا ہے، اس کی ترقی اور اصلاح ہوتی رہتی ہے اور جب احساس گناہ ختم ہو جاتا ہے تو پھر ندامت نہیں ہوتی اور نہ ہی توبہ کا موقع ملتا ہے اور نہ ہی زندگی بدلتی ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ مجھے اور آپ کو ندامت کے چند قطرے نصیب فرما دے ☆ جن کے اندر اخلاص اور للہیت ہو۔

(بقیہ: قرآن پاک کا زندہ معجزہ)

گردونواح کے پہاڑ، درخت، آنے جانے والے لوگ سب دکھائی دینے لگے...... میں نے سوچا ''یہ کوئی خواب تو نہیں؟'' لیکن خیال آیا کہ یہ خواب نہیں'' حقیقت ہے۔ میرے مالک نے میری التجائیں سن لی ہیں اور قرآن پاک کی برکت سے مجھے کھوئی ہوئی بینائی کی بے مثال نعمت دوبارہ مل گئی ہے۔ تب میں دوبارہ اپنے کمرے میں آئی۔ قرآن پاک مجھے دور سے نظر آ گیا۔ میں نے دوڑ کر اسے اٹھا لیا، سینے سے لگایا، خوب چوما اور پھر کھول کر دیکھا تو اس کے مبارک حروف میرے سامنے جگمگا رہے تھے...... اب میں خوشی سے رونے لگی اور قرآن کو والہانہ انداز سے چومنے لگی...... ''میرے رونے کی آواز سن کر میری چھوٹی بہو کریم جان بھاگ کر آئی اور پوچھا ''کیا بات ہے'' خیر تو ہے؟'' میں نے مسرت انگیز سسکیاں لیتے ہوئے اسے بتایا کہ دیکھو میری آنکھیں ٹھیک ہو گئی ہیں' میری بینائی لوٹ آئی ہے اور اب میں باقاعدہ دیکھ کر قرآن پڑھ رہی ہوں۔ کریم جان بھی خوشی اور تعجب سے نہال ہو گئی۔ اس نے زور زور سے آوازیں دے کر گھر کے سب افراد کو بلایا اور انہیں اس معجزے کی اطلاع دی۔ سب حیران اور مبہوت تھے اور اللہ کی حمد و ثنا کرنے لگے۔ جلد ہی یہ اطلاع سارے گاؤں میں پھیل گئی اور سب لوگ آ کر مجھے مبارکباد دینے لگے۔ سب قرآن پاک کے اس معجزے پر حیران بھی تھے اور مرعوب بھی...... بینائی کی بحالی پر میں نے خوب کر نکالی اور چند دنوں میں قرآن پاک ختم کر لیا۔''

مہر جان کی مجموعی صحت بالکل ٹھیک ہے البتہ عمر کی نسبت سے ضعف بڑھ گیا ہے۔ اب وہ پہلے کی طرح بچوں کو قرآن نہیں پڑھا تیں لیکن ان کا بیشتر حصہ اس عظیم اور زندہ کتاب کی تلاوت میں گزارتی ہیں۔

بہترین خصلت زبان کی حفاظت ہے۔ (حضرت عائشہ صدیقہؓ)

رات لڑکی کو خواب آیا، بھگوان بولا تم بالکل اچھی ہو

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

بوڑھا پرشار تھی وشن جو پیشاب کی کثرت کا علاج کرانے اکثر میرے پاس آتا رہتا تھا۔ ایک روز بہت سویرے ایک نوجوان اور تندرست عورت کے ساتھ آیا۔ وشن ہاتھوں پر ایک چھوٹا سا بچہ اٹھائے ہوئے تھا جو لگا تار چیخیں مار کر رو رہا تھا۔ اس نے آتے ہی اس روتے ہوئے بچے کو میری گود میں ڈال دیا اور پرنام کرنے کے انداز میں ہاتھ جوڑ کر روتے ہوئے بولا۔ ''اسے بچاؤ بابا، اسے بچاؤ!'' اسے بچاؤ!'' اس کے گالوں پر آنسوؤں کی موٹی موٹی بوندیں ڈھلک رہی تھیں۔ ''کیا بات ہے وشن؟'' میں نے اس ننھے منے خوبصورت بچے کو غور سے دیکھا۔ وہ بالکل بھلا چنگا تھا۔ ''اس کے دودھ نہیں بنتا بابا!'' اس نے اپنے ساتھ والی عورت کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔ ''یہ کون ہے تمہاری وشن؟''

ہماری بیٹی ہے بابا! دو بچے پہلے ہوئے ہیں، دونوں مر گئے۔ یہ تیسرا بچہ ہے اور دودھ بالکل نہیں آتا۔ بھوکا مرا جا رہا ہے۔ یہ بکری کا دودھ بالکل ہضم نہیں کرتا الٹی کر دیتا ہے اور سوگھومڑا (دست) کرتا ہے، سویرے سے شام تک، پر کل سے گھومڑا نہیں کیا۔ ہم نے ڈبہ کا دودھ پلا، بہت مہنگا ملا۔ آگے کو نہیں پلا سکتا یہ دودھ۔''

میں نے عورت کو دیکھا وہ بالکل صحت مند تھی۔ میں نے مختلف سوالات کئے۔ اس وقت وہ بالکل اچھی تھی۔ کوئی ایسی بیماری نہ تھی جسے دودھ کی کمی، بلکہ فقدان کا سبب کہا جا سکتا۔ میں نے دودھ بڑھانے کا ایک نسخہ لکھ دیا اور وشن سے کہا: ''اپنی بیٹی کو خوب دودھ پلاؤ اور دوائی مکھن کے ساتھ کھانے کو دو، پھل بھی دو اور دوائی بھی، دودھ اترنے لگے گا۔'' ''دودھ مکھن، پھل، ہم سب کچھ دے چکا بابا!'' ''اب اور دو، اس دوا کے ساتھ!'' وشن کو اطمینان نہیں ہوا، وہ پرچہ لے کر چلا گیا۔ پانچویں دن رات کو آٹھ بجے وہ پھر روتا ہوا میرے پاس آیا اور گھر چل کر مریضہ کو دیکھنے کی خواہش کی۔

میں چند اندھیرے اور پیچیدار زینوں سے گزر کر مریضہ تک پہنچا۔ وہ زمین پر بچھے ہوئے ایک گدے پر پڑی تھی، مجھے دیکھ کر اٹھ بیٹھی۔ بچہ اس کے پہلو میں لیٹا چیخیں مار رہا تھا۔ آج بہت ہی بری طرح رو رہا تھا۔ ایک طرف ایلومینیم کی میلی کٹوری میں ڈبے کا ذرا سا دودھ رکھا تھا۔

''کچھ بھی فرق نہیں پڑا، وشن بولا اور اب ڈبے کا دودھ بھی ہضم نہیں کرتا ہے۔ اس کا پیٹ پھول گیا ہے دوپہر سے'' میں نے مریضہ کو ایک بار اور غور سے دیکھا، وہ کچھ پڑھی لکھی تھی۔ اس نے کہا ''بابا ہمارے دو بچے گزر چکے ہیں۔ دونوں کو ملا (خارش، فساد خون) کی بیماری پھیلی تھی۔ پہلے پہل ہمیں دودھ اترا تھا مگر بچے کو پلاتے ہوئے ہمیں ڈر لگا، کہیں ہمارا دودھ پی کر یہ بھی ۔۔۔۔ اور پھر دودھ سوکھ گیا۔'' وشن بولا'' اسے وہم ہو گیا تھا کہ اس بچے کو بھی ویسی ہی بیماری ہو جائے گی جیسے کہ دو بچوں کو ہو چکی تھی۔ یہ دودھ پلانے سے رک گئی۔ وشن بولا وہم مت کرو، پر دودھ تو اترے۔'' اب بیماری میری سمجھ میں آ چکی تھی۔ میں نے علاج کو بالکل بدل دینے کا ارادہ کر لیا اور پہلے وشن کی لڑکی کو پوری کوشش سے یقین دلایا کہ وہ بالکل بیمار نہیں ہے اور اس کا دودھ پینے سے بچہ کو کسی قسم کا نقصان نہیں ہو گا۔ البتہ دودھ نہ پلانے سے اس کی جان خطرے میں پڑ جائے گی۔ اسے صرف ماں کے دودھ کی ضرورت ہے۔ وہ ڈبے یا گائے، بکری کا دودھ بالکل ہضم نہ کر سکے گا۔ یہ صرف تمہارے دودھ ہی سے زندہ رہ سکتا ہے۔''

اس نے میری بات سنتے ہی بچے کو گدے سے اٹھا کر اپنے سینے کے ساتھ چمٹا لیا، اور دوبارہ دودھ پلانے کی کوشش کی۔ مگر تھوڑی ہی دیر بعد ایک چیخ مار کر منہ کھول دیا۔ دودھ کی ایک بوندھ بھی اس کے منہ میں نہ گئی تو اس نے رونا شروع کر دیا۔ اس نے دوبارہ کوشش کی لیکن ناکامی ہوئی۔ میں نے کہا اگر تم کامیاب نہ ہو سکی تو بچے کی جان نہیں بچ سکتی۔ تم اپنے دل سے سارے وہم نکال ڈالو اور اسے اپنے ساتھ لگائے رکھو'' وہ آنچل منہ میں لے جھٹ چھوڑ دیتا ہے۔ دودھ نہیں پی سکتا ہے تو بچہ چڑ جاتا ہے۔'' اس کی بالکل پرواہ مت کرو۔'' ''کوئی دوا بھی دو بابا!''

میں نے دل کی طاقت کیلئے ایک دوا دیتے ہوئے کہا۔ ''ایک خوراک ابھی دو ایک رات کو دینا۔'' اس کے بعد وشن کی لڑکی کو دوبارہ سمجھا کر میں واپس آ گیا۔ صبح سویرے ہی وشن آیا۔ بہت خوش تھا۔ اس نے کہا: ''بابا لڑکی کو رات خواب ہوا۔ بھگوان بولا تم بالکل اچھا ہے اور اسی لمحہ اس کو محسوس ہوا کہ وہ اپنے بچے کی بھوک مٹا سکتی ہے۔ ابھی اس نے بچہ کو خوب پیٹ بھر کر دودھ پلا دیا اور وہ آنند ہو کر سو گیا۔ بہت اچھا دوا دیا تم نے۔ ایک وزن (خوراک) وہی دوا اور دے گا'' اب دوا کی ضرورت نہیں وشن۔ اس کا علاج میں نے نہیں اللہ ہی نے کیا ہے، جب تک تمہاری لڑکی کو یہ ڈر رہا کہ اس کا دودھ پینے سے بچہ مر جائے گا۔ اس کی نفسیاتی طاقت دودھ کے راستوں میں دیوار بن کر کھڑی ہو گئی اور جب اسے یقین ہو گیا کہ بچہ اس کا دودھ پی کر مرے گا نہیں بلکہ دودھ نہ پینے سے مرنے کا خوف ہے تو اللہ نے اس نفسیاتی دیوار کو دودھ کے راستوں سے ہٹا لیا اور دودھ کی دونوں سوکھی نہریں بہنے لگیں۔'' کیا بات بولتا ہے بابا'' وشن زور سے ہنس دیا۔ اس کے بڑے بڑے دانت کھل گئے۔ ''ہم نہیں مانتا بابا۔ تمہاری ہی دوا سے دودھ آ رہا ہے۔ ایک وزن دوا اور دے گا!''

(حکیم، ڈاکٹر سید علی کوثر۔ چاند پوری)

قارئین کی قیمتی رائے

معزز قارئین یہ رسالہ آپ کا اپنا ہے، کیا آپ کوئی ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے مخلوقِ خدا کو نفع ہو، یقیناً آپ کا جواب 'ہاں' ہی ہوگا، تو پھر ماہنامہ عبقری کے صفحات پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے، آپ نے ضرور محسوس کیا ہوگا کہ یہ رسالہ سراسر مخلوقِ خدا کے لئے نفع رساں ہے، آیئے آپ بھی اپنا حصہ ملایئے، آپ اپنی قیمتی آراء جو اس رسالے کی بہتری میں ہماری مددگار ثابت ہو سکیں ہمیں ضرور ارسال کریں، تا کہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوقِ خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جا سکے۔ اپنے قیمتی مشورے مندرجہ ذیل ای میل پر بھی بھیج سکتے ہیں

ubqari@hotmail.com

بہادر وہ نہیں جو کسی کو پچھاڑ دے، بہادر وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے اوپر قابو رکھے۔ (حضرت ابوہریرہؓ)

قرآن پاک کا زندہ معجزہ

کھوئی ہوئی بینائی دوبارہ پانے کا ایک بے مثال واقعہ

(ڈاکٹر عبدالغنی فاروق)

یہ حیرت انگیز اور ایمان افروز واقعہ مجھے سردار غلام جیلانی صاحب نے سنایا۔ سردار صاحب وحدت روڈ لاہور پر بجلی کے سامان کے تاجر ہیں اور میرے گھر کے قریب ہی رہتے ہیں۔ ان کا تعلق آزاد کشمیر سے ہے۔ بڑے پروقار، سنجیدہ، اعلیٰ تعلیم یافتہ اور باعمل مسلمان ہیں۔ انھوں نے بتایا کہ وہ موضع گورا، تحصیل پلندری، ضلع سدھنوتی کے زمیندار گھرانے سے تعلق رکھتے ہیں۔ گورا گاؤں راولپنڈی سے ۹۶ کلومیٹر جانب مشرق واقع ہے۔ پولیس کالج، سہالہ سے آزاد پتن جانے والی سڑک ادھر کو جاتی ہے۔ سردار صاحب نے واقعہ کچھ یوں سنایا: ''میرے گاؤں میں ریٹائرڈ کیپٹن محمد صدیق خان بڑے ہی نیک انسان ہیں۔ وہ انسانی ہمدردی کے پیکر مجسم، فوج سے ریٹائرڈمنٹ کے بعد گاؤں ہی میں زمینداری کرتے اور رفاہی کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں۔ رشتے میں میرے پھوپھا ہیں۔ ان کی والدہ محترمہ مسماۃ مہرجان (زوجہ حسین خان مرحوم ۸۵ سال کی بزرگ خاتون ہیں۔ وہ اگرچہ ان پڑھ ہیں لیکن قرآن پڑھنا اور پڑھانا ان کا عمر بھر محبوب ترین مشغلہ رہا ہے۔ قرآن سے ان کے شغف کا یہ عالم ہے کہ 1985ء میں انھوں نے تقریباً ستر سال کی عمر میں اصرار کر کے اپنی پوتیوں سے اردو پڑھنا سیکھی۔ پوتیاں کالج میں پڑھتی تھیں اور مذاق کرتی تھیں'' دادی اماں اب آپ اردو پڑھ کر کیا کریں گی؟'' وہ جواب دیتیں کہ قرآن کو ترجمے کے ساتھ سمجھنا چاہتی ہوں۔ چنانچہ انھوں نے واقعی اردو پڑھنا سیکھ لیا اور دو سال میں پورا قرآن پاک ترجمے کے ساتھ ختم کر لیا۔ خدا کا کرنا 1987ء میں مہرجان کی بائیں آنکھ میں درد شروع ہو گیا جو بڑھتا چلا گیا۔ 1988ء میں موصوفہ اپنے دوسرے بیٹے محمد نذیر (سرکاری ملازم، کالے پل، کراچی) کے پاس چلی گئیں۔ وہاں ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ آنکھ میں کالا موتیا اتر آیا ہے اس لیے آپریشن نہیں ہو سکتا۔ جلد ہی دوسری آنکھ بھی اسی کیفیت سے دوچار ہو گئی تو 1991ء میں الشفاء اسپتال راولپنڈی میں دائیں آنکھ کا آپریشن ہوا لیکن بینائی میں چنداں فرق نہ پڑا اور ایک سال بعد دونوں آنکھوں کا نور کافور ہو گیا۔ مہرجان کی دنیا اندھیر ہو گئی لیکن انھیں سب سے بڑا صدمہ یہ تھا کہ وہ قرآن کی تلاوت اور زیارت سے محروم ہو گئی ہیں۔ اس تصور نے انہیں ہلکان کر دیا وہ ماہی بے آب کی طرح تڑپتی رہتیں کیونکہ کلام پاک کی نعمت ان سے چھن گئی تھی۔ انھوں نے رو رو کر اپنے بیٹے کیپٹن محمد صدیق سے التجا کی کہ وہ انھیں کسی لائق ڈاکٹر کے پاس لے جائے اور علاج کرائے تاکہ بینائی کی بحالی کی کوئی صورت نکل سکے۔ ایک روز کیپٹن صدیق انھیں راولپنڈی کے الشفاء آئی سنٹر میں لے آئے اور وہاں اسپیشلسٹ ڈاکٹروں سے ان کی آنکھوں کا معائنہ کروایا۔ سب کا بالاتفاق فیصلہ تھا کہ آنکھوں کی بینائی مکمل طور پر ختم ہو چکی ہے اور اب اس کی بحالی کا ہرگز امکان نہیں۔ سب ڈاکٹروں نے مہرجان بی بی کو صبر کی تلقین کی اور اللہ سے دعا کرنے کا مشورہ دیا۔ لیکن مہرجان کا اصرار تھا کہ ہر قیمت پر ان کا علاج کرایا جائے، وہ بضد رہتیں کہ انہیں کسی دوسرے ڈاکٹر کے پاس لے جایا جائے۔ چنانچہ ماں کی آہ وزاری اور اصرار سے متاثر ہو کر کیپٹن محمد صدیق انہیں فوجی فاؤنڈیشن اسپتال مورگاہ (پنڈی) لے گئے۔ یہاں بھی سب ڈاکٹروں نے مکمل معائنے کے بعد یہی مایوس کن رپورٹ دی کہ دماغ میں بینائی کا سرچشمہ خشک ہو گیا ہے اور اب اس کی بحالی کسی صورت بھی ممکن نہیں۔ 1998ء میں موضع گورا میں آئی کیمپ لگا۔ ملک کے مختلف اسپتالوں سے معروف ماہرین امراض چشم یہاں جمع ہوئے۔ ان میں ڈاکٹر محمد منظور ملک (ملتان آئی کلینک) ڈاکٹر محمد ایاز (واپڈا اسپتال راولپنڈی) ڈاکٹر محمد اجمل اور ڈاکٹر حمید (شیخ زید اسپتال، لاہور) شامل تھے۔ اماں مہرجان کو کیمپ میں لایا گیا۔ وہ سب ڈاکٹروں سے فرداً فرداً ملیں اور اضطراب اور اصرار کے ساتھ درخواست کی کہ ان کی آنکھوں کا علاج کیا جائے۔ وہ تکرار کے ساتھ کہتی تھیں ''اللہ مجھے بینائی کی نعمت دوبارہ ضرور فرمائے گا۔ میری زندگی کی سب سے بڑی تمنا یہی ہے کہ میں قرآن پڑھتی رہوں اور جب دنیا سے کوچ کروں تو میرے لب قرآن کی تلاوت کر رہے ہوں۔'' لیکن کسی بھی ڈاکٹر نے ان کو امید کی بشارت نہ دی۔ سب نے تاسف اور دکھ کے ساتھ انھیں بتایا کہ ان کی بینائی کے سوتے خشک ہو چکے ہیں۔ جن کی بحالی کے دور دور تک امکانات نہیں۔ ڈاکٹر منظور ملک نے بتایا کہ جب وہ اماں مہرجان کی آنکھوں کا معائنہ کر رہے تھے تو وہ درود پاک کا ورد کر رہی تھی اور یقین واعتماد سے کہہ رہی تھی کہ اللہ تعالیٰ ان کی آنکھیں روشن کر دے گا

1999ء کا رمضان آیا تو مہرجان کی بے قراری غیر معمولی حد تک بڑھ گئی۔ ان کا زندگی بھر کا معمول تھا کہ وہ خصوصاً رمضان المبارک میں تلاوت کا غیر معمولی اہتمام کرتیں اور کئی بار قرآن پاک ختم کر لیتیں تھیں، لیکن بینائی کے خاتمے نے انھیں زندگی کے سب سے بڑے لطف اور راحت سے دور کر دیا تھا۔ تب انھوں نے اپنی محرومی کا مداوا عجیب و غریب طریقے سے کیا۔ عشق نے محبوب سے ملاقات کا نیا ڈھنگ ایجاد کر لیا، اماں مہرجان نے ایسا قرآن منگوایا جس کے ہر صفحے پر ابھری ہوئی تیرہ سطریں تھیں۔ وہ یہ قرآن پاک گود میں رکھتیں، اسے کھولتیں، بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کہہ کر ایک سطر پر انگلی پھیر دیتیں، اور تیرہ بار بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھ کر صفحہ مکمل کر لیتیں...... یوں اس طریقے کے ذریعے 1999ء کے رمضان میں انھوں نے دو بار قرآن پاک ختم کر لیا۔ اس رمضان میں اماں مہرجان کو کئی بار خواب آیا کہ ان کی بینائی لوٹ آئی ہے، لیکن جب وہ نیند سے بیدار ہوتیں تو ماحول بدستور تاریک پاتیں۔ تب رو رو کر آہ وزاری کرتیں، اللہ سے دعائیں کرتیں کہ الٰہی میری بینائی بحال کر دیجئے تاکہ میں قرآن کے الفاظ دیکھ اور پڑھ سکوں۔ اس طرح رمضان بھی گزر گیا، عیدالفطر آ گئی، گھر میں قریب و جوار کے سارے رشتے دار اکٹھے ہوئے لیکن اماں مہرجان کے لیے کسی کو دیکھنا ممکن نہ تھا، تاہم وہ آوازوں سے سب کو پہچانتی اور سب کا حال احوال پوچھتی تھیں۔ 1999ء کی عیدالاضحٰی کے موقع پر سردار غلام جیلانی اپنے گاؤں گئے تو اماں مہرجان نے انہیں بتایا ''پچھلے رمضان کے بعد شوال گزرا، ذیقعد آیا۔ ایک رات میں سوئی ہوئی تھی کہ خواب میں آواز آئی، تمہاری بینائی بحال کر دی گئی ہے۔ میں خوشی سے نہال ہو گئی۔ بیدار ہوئی تو اندازہ ہوا کہ فجر کا وقت ہو رہا ہے۔ وضو کیا، نماز پڑھنے لگی تو آنکھوں کے سامنے روشنی محسوس ہوئی مجھے جائے نماز نظر آ رہی تھی۔ نماز سے فارغ ہو کر میں کمرے سے باہر صحن میں آئی تو اردگرد کے مکانات دکھائی دینے لگے۔'' میں بے پایاں خوشی سے سرشار ہو گئی لیکن میں نے ضبط کیا اور خاموش رہی۔ طلوع آفتاب کے آثار واضح ہوئے تو مجھے ہر چیز نمایاں طور پر نظر آنے لگی۔

(بقیہ صفحہ نمبر 23 پر)

نہانے کا خوف ❀ تباہی کا راستہ ❀ نیند نہیں آتی ❀ منفی خیالات ❀ ذہن پر بوجھ

قارئین! جب دینی زندگی پرخزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوندیا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

نیند نہیں آتی

(محمد علی........لاہور)

میں کئی برسوں سے نیند کی کمی میں مبتلا ہوں۔ نیند نہ ہونے کے برابر آتی ہے، پوری رات بستر پر لیٹے یا کروٹ بدلتے گزر جاتی ہے۔ دن کو بھی نیند کا غلبہ ہوتا کہ رات کو نیند کی کمی دن کے اوقات میں پوری کر لی جائے۔ کئی ادویات بھی استعمال کر چکا ہوں۔ کچھ عرصہ نیند کا وقفہ ذرا سا بڑھتا ہے، لیکن پھر وہی حالت ہو جاتی ہے۔ میں یہ سوچ سوچ کر پریشان ہوں کہ نیند نہیں آئے گی تو کیا ہوگا، میری عمر اس وقت تیس سال کے قریب ہے۔

جواب:۔ رات سونے کے گھنٹہ بھر قبل ایک گلاس دودھ میں ذرا سا پانی ملا کر پی لیں۔ جب سونے کے لیے لیٹیں تو یہ تصور کریں۔ کہ آپ ایک جھرنے کے قریب موجود ہیں۔ عالم تصور میں جھرنے کو گرتے دیکھیں اور ساتھ ہی پانی گرنے کی آواز کا تصور بھی قائم رکھیں۔ متبادل طریقہ یہ ہے کہ خود کو ایک بڑے دریا یا سمندر میں ڈوبا ہوا تصور کریں اور ان دونوں طریقہ ہائے تصور میں سے جو مناسب ہو، دس پندرہ منٹ تک کریں۔ انشاء اللہ نیند کی کیفیات کا غلبہ بڑھ جائیگا۔ یہ بات بھی یاد رکھیں کہ بعض لوگوں کے مزاج میں نیند کا وقفہ کم ہوتا ہے اور کم سونے کے باوجود وہ تمام کام بخوبی انجام دیتے ہیں اور انہیں جسمانی یا ذہنی تھکن نہیں ہوتی۔

نہانے سے خوف

(رمضان شاہ........حافظ آباد)

میری عمر اس وقت پندرہ سال ہے، لیکن اس عمر میں بھی نہاتے ہوئے عجیب سا خوف و بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ دل نہیں چاہتا کہ نہاؤں۔ چنانچہ گرمیوں میں بھی کئی کئی دن تک نہیں نہاتا، گھر والے زبردستی کر کے نہلا دیتے ہیں۔ مجھے معلوم ہے کہ نہانا پاکیزگی اور صحت دونوں کے لیے ضروری ہے لیکن طبیعت پر ایک ایسا بوجھل پن اور گریز طاری ہو جاتا ہے کہ نہانے سے گریز کرتا ہوں۔

جواب:۔ رات سونے کے لیے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے ذہن کو یکسو کر لیں۔ پھر خود کو مخاطب کرتے ہوئے دل ہی دل میں یہ الفاظ دہرائیں کہ نہانا ایک اچھا عمل ہے، تم اس کا خوف دل سے نکال دو۔ یہ الفاظ دل ہی دل میں دس منٹ تک پوری گہرائی اور توجہ سے دہراتے ہوئے سو جائیں۔ چند ہفتوں میں خوف کی گرفت کمزور پڑ جائے گی۔

تباہی کا راستہ

(نذیر احمد........چونیاں)

نوجوانی میں غلط صحبت کا شکار ہو گیا اور چار پانچ سالوں میں خود کو تباہ کر لیا ہے۔ تعلیم کے حصول میں بھی عدم دلچسپی کی وجہ سے پیچھے رہ گیا ہوں۔ جسمانی کمزوری کا یہ عالم ہے کہ ذرا سا دوڑنے سے سانس پھولنے لگتا ہے۔ رات بھر کثیف خوابوں کا سامنا رہتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ میرا مستقبل تباہ ہو گیا ہے۔ معاشی طور پر حالات ایسے ہیں مہنگی دوائیں بھی خرید نہیں سکتا۔

جواب:۔ پہلے آپ اپنے اندر ذہنی تبدیلی پیدا کریں اور یہی آپ کی اولین ضرورت ہے۔ قوتِ ارادی کے استعمال سے انشاء اللہ آپ اپنے اندر ذہنی تبدیلی پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے اور یہی تبدیلی جسمانی تعمیر و تندرستی پر بھی اثر انداز ہوگی۔ خود کو تباہ حال اور محروم و مجبور سمجھنے کے بجائے ذہن سے یہ تمام باتیں حذف کر کے عمل کی طرف توجہ دیں۔ اچھی مصروفیات تلاش کر کے ان میں مشغول ہوں اور منصوبہ بندی کے ساتھ اپنا مستقبل بنانے کی کوشش کریں۔ نماز کی پابندی کریں اور نماز فجر کے بعد پندرہ بیس منٹ تک چلتے پھرتے اللہ اللہ کا ذکر دل ہی دل میں کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے خالی پیٹ دس منٹ تک آہستگی سے گہری سانسیں لیں اور آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ اپنے دل کے اندر دیکھ رہے ہیں۔ یہ تصور دس منٹ تک کیا جائے۔ باغبانی کریں اور گملوں میں پودے لگا کر ان کی نگہداشت کیا کریں

تباہ حال

احمد علی ـــــ سٹی لاہور

میں ایک چھوٹا سا کاروبار کر رہا ہوں، لیکن کچھ عرصہ سے حالات ساتھ نہیں دے رہے ہیں۔ اپنے طور پر کوشش کر رہا ہوں لیکن تا حال وہی معاملہ ہے، کوئی کہتا ہے کہ حاسد کی نظر بد ہے اور کوئی اور کوئی عملیات کا اثر بتاتا ہے۔

جواب:۔ آپ اللہ پر بھروسے کے ساتھ محنت اور منصوبہ بندی سے اپنا کام جاری رکھیں اور وسوسے میں گرفتار نہ ہوں۔ روزانہ نماز فجر کے بعد سورۃ اخلاص کی تلاوت کر کے اس کے معانی پڑھیں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ نماز عشاء کے بعد تین بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کیا کریں۔ اپنی حیثیت کے مطابق ضرورت مندوں کی کچھ نہ کچھ مالی مدد کیا کریں۔ صبح اپنا کام شروع کرنے سے پہلے بسم اللہ شریف

تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

منفی خیالات

امجد پرویز رانا۔۔۔ پنڈی

کئی مسائل کا سامنا کر رہا ہوں، منفی خیالات، شیطانی وسوسوں، آفات، لوگوں کے حسد سے محفوظ کیسے رہیں جس سے دل کو اطمینان ہو کہ حفاظت ہو رہی ہے، ورنہ کمزور دل انسان مایوسی کے دریا میں ڈوب جاتا ہے۔ مجھے روزانہ بہت سے لوگوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کوئی حسد کرتا ہے، کسی سے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے، کوئی جھوٹی تعریف سے کام لیتا ہے۔ ان سب سے حفاظت ضروری ہے۔

جواب:۔ اللہ پر توکل و بھروسے سے کام لیں کہ وہ قادر مطلق ہے اور بندوں کی حفاظت کرنے والا ہے۔ آپ کے خیالات میں اندیشوں اور وسوسوں کا غلبہ ہے۔ نماز کی پابندی کریں اور روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کر کے ترجمہ و معانی بغور پڑھا کریں۔ نماز فجر کے بعد سورۂ ھود کی آیت نمبر 57 تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ فلق، سورۂ الناس اور سورۂ فاتحہ ایک بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

میرے بھائی

عاصمہ۔۔۔ اسلام آباد

میرے بھائی کی شادی کو آٹھ سال ہو گئے ہیں اور ان کی تین بیٹیاں ہیں۔ شادی سے پہلے سے آج تک انہوں نے کوئی کام نہیں کیا۔ جب چھوٹے تھے تو اسکول نہ جانے پر بضد ہو جاتے تھے۔ بڑی مشکلات سے آٹھویں پاس کر کے آگے بڑھنا چھوڑ دیا۔ ذہن ایسا ہے کہ اس وقت کا پڑھا ہوا آج تک یاد ہے۔ والدین نے سمجھایا کہ پڑھنا نہیں چاہتے تو کوئی کام سیکھ لو لیکن وہ کوئی بھی کام دل لگا کر نہیں کرتے، بلکہ وہ کوئی بھی کام کرنے کو تیار نہیں ہیں۔ سارا دن فضول کاموں میں مشغول رہتے ہیں۔ اگر کوئی حصول معاش سے متعلق کچھ کہہ دے تو غصے میں بدتمیزی کرتے ہیں اور بیوی کو مارتے ہیں۔ والد صاحب بھائی کے خاندان کا خرچ پورا کر رہے ہیں اور وہ بھی ریٹائرڈ شخص ہیں۔ بھائی کی تین بیٹیاں ہیں اس لئے زیادہ غصہ کرتے ہیں۔

جواب:۔ رات کو جب بھائی سو جائیں تو ان کی بیوی سورۂ فاتحہ ایک بار پڑھ کر ان کے پیچھے جہاں سے ریڑھ کی ہڈی شروع ہوتی ہے، دم کر دیا جائے۔ بعد ازاں پوری بسم اللہ شریف چھ مرتبہ پڑھ کر بھائی کی شکل تصور کر کے دم کر دیا جائے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کے بھائی کے مزاج میں استحکام و ذمہ داری پیدا فرمائیں۔

ذہن پر بوجھ

رئیس محمد۔۔۔۔ سکھر

میں ایک عرصہ سے پریشان کن خیالات کا سامنا کر رہا ہوں۔ ذہن پر ایک بوجھ رہنے لگا ہے۔ نماز ادا کرتے ہوئے بھی ذہن منتشر رہتا ہے۔ والد بھی پریشانیوں میں گرفتار ہیں۔ وہ نوکری پیشہ ہیں ان کا تبادلہ ہو گیا ہے، والدہ کی صحت اچھی نہیں ہے۔ ان حالات نے میرے ذہن و حافظے پر برا اثر ڈالا ہے۔ یکسوئی اور سکون قلب حاصل نہیں رہا۔

جواب:۔ سورۂ آل عمران کی پہلی دو آیات نماز فجر کے بعد گیارہ بار پڑھا کریں۔ والد صاحب سے کہیں کہ نماز عشاء کے بعد تین بار آیت الکرسی پڑھ کر حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ والدہ کو صبح شام سورۂ فاتحہ پانی پر دم کر کے پلا دیا کریں۔ انشاء اللہ ایسے حالات پیدا ہوں گے کہ آپ کو سکون قلب حاصل ہو جائے گا۔ اللہ پر بھروسے سے کام لیں اور ذہن سے مایوسی دور کر کے یقین کو قائم کریں۔

احساس کمتری کا شکار

تہذیب فاطمہ۔۔۔۔ قصور

چار پانچ سالوں سے میرا یہ حال ہے کہ جس کو بھی دیکھتی ہوں فوراً اپنی کم مائیگی کا احساس ہوتا ہے، یہ احساس گہرا ہو جاتا ہے کہ میں کمزور ہوں اور وہ بہت صحت مند ہے۔ مجھے کوئی بیماری نہیں ہے اور خوراک بھی اچھی ہے۔ شاید اسی پریشانی نے مجھے واقعی کمزور کر دیا ہے اور میں روز بروز نحیف و نزار دکھائی دینے لگی ہوں، رشتے دار مجھے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ میں صحت مند اور توانا ہونا چاہتی ہوں اور پریشان خیالی سے نجات کی خواہاں ہوں۔

جواب:۔ آپ ذہنی الجھنوں اور احساس کمتری کا شکار ہو گئی ہیں اور احساس کمتری پر مبنی خیالات کی اصل میں کوئی حقیقت نہیں ہوتی۔ یہ فکری الجھاؤ سے پیدا ہوتے ہیں اور انہیں خیالات میں تبدیلی سے دور کیا جا سکتا ہے۔ آپ بھی یہ بات سمجھ کر اپنے خیالات میں تبدیلی کی کوشش کریں۔ ساتھ یہ عمل کریں۔ کہ اسم ذات **اللہ** کو خوشخط کاغذ پر لکھوا لیں۔ نماز فجر کے بعد اور رات سونے سے پہلے دس منٹ تک پوری توجہ سے اس اسم کو دیکھا کریں۔ نماز مغرب کے بعد چلتے پھرتے دس منٹ تک دل ہی دل میں اس اسم کو پڑھا کریں۔ آزمودہ و مؤثر عمل ہے۔ انشاء اللہ آپ کے خیالات میں تبدیلی پیدا ہو گی اور اس تبدیلی سے صحت پر بھی اچھا اثر مرتب ہو گا۔

اللہ تعالیٰ کی زیارت کیسے ہوتی ہے، راز سے پردہ اٹھتا ہے

ہر قدم کے بدلہ میں نیکی یا گناہ معاف ہوتا ہے

(حدیث ابن عمرؓ) جناب نبی کریم ﷺ ارشاد فرماتے ہیں ''جو شخص جماعت والی مسجد کی طرف چلتا ہے تو اس کا ایک قدم گناہ کو مٹاتا ہے اور دوسرا اس کیلئے نیکی کو لکھتا ہے آتے ہوئے بھی اور جاتے ہوئے بھی۔''

دور سے چل کر مسجد میں آنے کا ثواب

(حدیث) حضرت جابرؓ فرماتے ہیں زمین کے کچھ حصے مسجد نبویؐ کے پاس فارغ پڑے ہوئے تھے بنوسلمہ (قبیلہ) نے ارادہ کیا کہ وہ مسجد نبوی ﷺ کے قریب گھر بنالیں جب یہ بات جناب نبی کریم ﷺ تک پہنچی تو آپ نے ان سے فرمایا مجھے یہ بات پہنچی ہے کہ تم ارادہ کرر ہے ہو کہ مسجد کے قریب منتقل ہو جاؤ؟ انہوں نے عرض کیا جی ہاں یا رسول اللہ ﷺ۔ تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا اے بنوسلمہ! اپنے انہیں گھروں میں رہو تمہارے قدموں کو (جن سے چل کر تم مسجد میں نماز کیلئے دور سے آتے ہو) لکھا جاتا ہے تو بنوسلمہ کہتے ہیں کہ پھر ہمیں یہ بات اچھی نہیں لگی کہ ہم منتقل ہو جائیں۔ (مسلم)

حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ انصار (صحابہؓ) کے گھر مسجد نبوی سے دور تھے انہوں نے یہ ارادہ کیا کہ (مسجد کے) قریب گھر بنالیں تو یہ آیت نازل ہوئی **وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوْا وَاٰثَارَهُمْ** (اور ہم لکھتے ہیں ان اعمال کو جو وہ آگے بھیجتے ہیں اور ان کے آثار قدم کو) اس کے بعد یہ حضرات انصار وہیں رہے۔

جنت میں صبح وشام کی مہمانی

(حدیث ابوہریرہؓ) جناب نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا

﴿مَنْ غَدَا اِلَى الْمَسْجِدِ اَوْ رَاحَ اَعَدَّ اللّٰهُ لَهٗ فِي الْجَنَّةِ نُزُلًا كُلَّمَا غَدَا اَوْ رَاحَ (مسلم)

ترجمہ: جو شخص صبح کو مسجد کی طرف (نماز کیلئے) جاتا ہے یا شام کو اللہ تعالیٰ اس کیلئے جنت میں مہمانی تیار کرتے ہیں جب بھی وہ صبح کو یا شام کو (مسجد میں نماز کیلئے) جائے۔

جہاد فی سبیل اللہ کا ثواب

(حدیث ابوامامہؓ) جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

صبح وشام مسجد کی طرف (نماز کیلئے پابندی سے) جانا جہاد فی سبیل اللہ میں سے ہے۔ (طبرانی)

حج کے برابر ثواب

(حدیث ابوامامہؓ) حضرت محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا:

(مَنْ خَرَجَ مِنْ بَيْتِهٖ اِلٰى صَلٰوةٍ مَّكْتُوْبَةٍ فَاَجْرُهٗ كَاَجْرِ الْحَاجِّ الْمُحْرِمِ وَمَنْ خَرَجَ اِلٰى تَسْبِيْحِ الضُّحٰى لَا يُنْصِبُهٗ اِلَّا اِيَّاهُ فَاَجْرُهٗ كَاَجْرِ الْمُعْتَمِرِ) (ابوداؤد بسند حسن)

(ترجمہ) جو شخص اپنے گھر سے فرض نماز پڑھنے کیلئے نکلتا ہے تو اس کا اجر احرام باندھ کر جانے والے حاجی جیسا ہے اور جو نماز چاشت پڑھنے کیلئے نکلے اس کو کسی اور کام نے نہ نکالا ہو اسی نماز کے لیے ہی گھر سے نکلا ہو تو اس کا اجر عمرہ کرنے والے کی طرح ہے۔ اور نماز کے بعد دوسری نماز پڑھنا جن کے درمیان کوئی فضول (کام یا فضول بات) نہ ہو تو اس کو سات آسمانوں سے اوپر علیین میں لکھ دیا جاتا ہے۔

اللہ کی زیارت کرنیوالا

(حدیث سلمانؓ) جناب نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

﴿مَنْ تَوَضَّاَ فِيْ بَيْتِهٖ فَاَحْسَنَ الْوُضُوْءَ ثُمَّ اَتَى الْمَسْجِدَ فَهُوَ زَائِرُ اللّٰهِ وَحَقٌّ عَلَى الْمَزُوْرِ اَنْ يُّكْرِمَ الزَّائِرَ﴾

(ترجمہ) جو شخص اپنے گھر میں وضو کرتا ہے پھر وضو بھی اچھے ہی طریقے سے کرتا ہے پھر مسجد میں آتا ہے تو وہ اللہ تعالیٰ کی زیارت کرنے والا ہے اور جس کی زیارت کی جاتی ہے اس پر لازم ہے کہ وہ اپنے زیارت کرنے والے کی عزت و اکرام کرے۔

غلطی اور اصلاح کا معیار

مولانا وحید الدین خاں

☆ کتنا فرق

یکم ستمبر ۱۹۸۳ء کو کوریا ایر لائنز کا ایک مسافر جہاز (Flight 007) نیویارک سے کوریا کیلئے روانہ ہوا۔ وہ کمچاٹکا (Kamchatka) کے اوپر اڑ رہا تھا کہ روسی فوج نے اس کو مار گرایا۔ اس جہاز پر عملہ سمیت ۲۶۹ مسافر تھے جو سب کے سب ہلاک ہوگئے۔ اس کے بعد روسی حکومت نے بیان دیا کہ اس جہاز کو مسافر جہاز سمجھ کر نہیں مارا گیا۔ روسی فوج نے اس کو امریکہ کا (RC.135 spy plane) (جاسوسی جہاز) سمجھا اور مدافعت میں اس پر وار کیا۔ تاہم امریکہ نے اس عذر کو قبول نہیں کیا۔ اس نے کہا کہ مذکورہ جاسوسی جہاز اور مسافر جہاز (Boeing 747) میں اتنا زیادہ فرق تھا کہ راڈار اسکرین کا مشاہدہ اس کو سمجھنے میں دھوکا نہیں کھا سکتا۔

۳ جولائی ۱۹۸۸ء کو اسی قسم کا ایک اور واقعہ برعکس صورت میں پیش آیا۔ ایران ایرلائن کا ایک مسافر بردار جہاز (Airbus A.300) تہران سے دوبئی جارہا تھا۔ وہ خلیج فارس کے اوپر اڑ رہا تھا کہ امریکی بحریہ کے جنگی جہاز ونسیز نے اس کو مار کر گرادیا۔ عملہ سمیت اس کے ۲۹۰ مسافر ہلاک ہوگئے۔ امریکہ کی طرف سے دوبارہ اس کی توجیہہ یہ کی گئی کہ امریکی بحریہ نے غلط فہمی میں ایسا کیا۔ اس نے اس جہاز کو مسافر بردار نہیں سمجھا بلکہ اس کو جنگی جہاز سمجھا اور بچاؤ کے طور پر اس کو اپنے میزائل کا نشانہ بنایا۔

امریکہ کے مخالفین کیلئے یہ توجیہہ قابل قبول نہ ہوسکی۔ انہوں نے کہا کہ ایربس کے مقابلہ میں مذکورہ جیٹ فائٹر بہت چھوٹا ہوتا ہے، جب کہ جیٹ فائٹر کی رفتار ایربس کے مقابلہ میں تقریباً ۲۵۰ کلومیٹر زیادہ ہوتی ہے۔ امریکہ کے بحری جہاز کے راڈار اسکرین پر یہ فرق واضح طور پر دکھائی دے رہا ہوگا۔ اس لئے دونوں میں اشتباہ پیدا ہونے کا کوئی سوال نہیں۔ (ٹائمز آف انڈیا، ۵ جولائی ۱۹۸۸ء)

آدمی دوسرے کی غلطی کو جاننے کیلئے انتہائی ہوشیار ہے، مگر اپنی غلطی کو جاننے کیلئے وہ انتہائی بے وقوف بن جاتا ہے۔ یہی دہرا معیار خرابیوں کی جڑ ہے۔ اگر لوگ ایک معیار والے ہو جائیں تو تمام خرابیاں اپنے آپ ختم ہو جائیں۔

ایک آم ساٹھ انوکھے فائدے

(حکیم ڈاکٹر محمد رشید)

عربی انبج فارسی انبہ
سندھی انب انگریزی Mango

مشہور عام پھل ہے۔ اس کا رنگ سبز، سرخ زرد اور زرد ہوتا ہے۔ کچا آم ذائقے میں ترش ہوتا ہے جبکہ پختہ شیریں ہوتا ہے۔ اس کا مزاج کچے کی صورت میں سرد وخشک پہلے درجے میں اور پختہ گرم وتر دوسرے درجے میں ہوتا ہے۔ اس کے پھول اور گٹھلی سرد وخشک ہوتے ہیں۔ اس کی مقدار خوراک بقدر ہضم ہے مگر ذیابیطس کے مریض ایک چھٹانک سے زیادہ نہ کھائیں۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

آم کے فوائد:

ا۔ پختہ آم مولد خون ہے۔ (۲) یہ آنتوں کو قوت دیتا ہے۔ (۳) آم مقوی باہ ہوتا ہے (۴) یہ معدہ، گردہ، مثانہ کو طاقت دیتا ہے (۵) قدرے دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ تین ماشے آم کا گودا پانی کے ساتھ دینے سے پیچش بند ہو جاتے ہیں (۶) چنبل اور بھسم روگ کو دور کرنے کیلئے آم کا رس ایک پاؤ، گائے یا بھینس کا دودھ گرم ایک پاؤ، گھی ایک پاؤ اور چینی دس تولہ، روزانہ استعمال کرنے سے دس دن میں صحت ہو جاتی ہے۔

(۷) آم کا مربہ پھیپھڑوں، دل اور مثانے کو طاقت دیتا ہے (۸) اس کے پھولوں کو خشک کر کے آدھ چمچہ چائے والا سفوف روزانہ ہمراہ دودھ یا کچی لسی کھلانے سے جریان دور ہو جاتا ہے (۹) بعض اطباء کے نزدیک اگر آم کے پھولوں کو جب وہ نئے نئے نکلے ہوں تو ہاتھ میں رگڑ کر پھینک دیں اور بچھو کی کاٹی ہوئی جگہ پر صرف ہاتھ پھیرنے (تین دفعہ) سے زہر کا اثر جاتا رہتا ہے۔ ہاتھ میں آم کے بالکل تازہ پھولوں کا اثر ایک سال تک رہتا ہے (۱۰) آم کے تازہ پھولوں کو سکھا کر سفوف بنا کر تین ماشہ سفوف ہمراہ پانی اور چینی پھانکنے سے پرسوت میں مفید ہوتا ہے (۱۱) آم کے ہرے پتے اور دھنیا سبز رگڑ کر پینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔ (۱۲) آم سے امرس (آم پاپڑ) امچور اور اچار بنائے جاتے ہیں (۱۳) آم کو چوس کر کھانا بہتر ہوتا ہے۔ آموں کو برف یا ٹھنڈے پانی میں تھوڑی دیر رکھ کر کھانا چاہئے اور کھانے سے پہلے اچھی طرح سے دھو لینا چاہئے تاکہ آم کی گوند اچھی طرح سے صاف ہو جائے۔ ورنہ وہ گلے میں خراش کا سبب بنتی ہے۔

(۱۴) آم کھانے کے بعد دودھ کی لسی ضروری پینی چاہئے (۱۵) آم اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے (۱۶) اس کے کھانے سے جسم موٹا ہوتا ہے (۱۷) بے خوابی کی شکایت دور کرنے کیلئے ایک آم کا کھانا اور بعد ازاں ٹھنڈا دودھ پینا بے حد مفید ہوتا ہے (۱۸) آم پیشاب آور ہے (۱۹) اگر آم کھانے کے بعد تھوڑے سے جامن کھالئے جائیں تو اس کی گرمی زائل ہو جاتی ہے (۲۰) قلمی آم ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے (۲۱) میٹھے اور تازہ آم کا تھوڑا سا گودا اگر حاملہ کو روزانہ کھلایا جائے تو ایسا کرنے سے بچہ تندرست اور صحت مند پیدا ہوتا ہے۔ (۲۲) کھٹا آم صحت کیلئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ اسلئے اس کے کھانے سے پرہیز کیا جائے۔ (۲۳) کھٹا آم کھانے سے گلے اور دانتوں کو نقصان ہوتا ہے۔ اس سے زکام اور خون کی خرابی بھی ہو سکتی ہے (۲۴) نہار منہ آم کبھی بھی نہیں کھانا چاہئے۔ اس سے معدے کو نقصان پہنچتا ہے اور گرمی پیدا کرتے ہیں (۲۵) بغیر ٹھنڈا کئے آم اکثر جسم پر پھوڑے، پھنسیاں اور آنکھوں کی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔

(۲۶) خفقان کی مرض میں آم بے حد مفید ہے (۲۷) آم پیاس کو بجھاتا ہے (۲۸) آم کا اچار بھوک بڑھاتا ہے ورم طحال کو مفید ہے (۲۹) آم کا مربہ دل اور معدے کو طاقت دیتا ہے (۳۰) کچے آم جب ان میں گٹھلی نہ بنی ہو خشک کر کے سفوف بنا کر چینی ملا کر ایک تولہ روزانہ ہمراہ پانی کھانے سے سیلان اور سرعت انزال کا مرض دور ہو جاتا ہے (۳۱) آم کا حلوہ نہایت مقوی باہ اور مولد سپرم ہے اس کی ترکیب کچھ یوں ہے۔ شیریں آم کا گودا آدھ سیر، چینی تین چھٹانک، گھی ڈیڑھ چھٹانک، دودھ آدھ پاؤ، شہد چار تولے، سونٹھ تین ماشہ، فلفل دراز ایک ماشہ، ستاور دو ماشے، ثعلب مصری اور مغز بادام ہر ایک ایک تولہ، خشک سنگھاڑہ، شقاقل، چوب چینی اور مغز تخم خربوزہ ہر ایک ایک تولہ، کلچن اور تیز پات ہر ایک ایک ماشہ، بہمن سرخ، بہمن سفید، گوند سنبل ہر ایک دو تولہ۔ اول آم کا شیرہ دودھ، چینی اور شہد کا قوام بنالیں۔ پھر مغزیات کو کوٹ کر گھی میں بھون لیں اس کے بعد دوسری دواؤں کا سفوف شامل کر کے حلوہ تیار کر لیں۔ (۳۲) آم کا اچار کھانے سے تلی گھٹتی ہے (۳۳) پرانے اچار کا تیل لگانے سے سر کا گنج جاتا رہتا ہے (۳۴) آم کو احتیاط سے کھانا چاہئے۔ اسکے زیادہ کھانے سے ضعف جگر کا عارضہ ہو سکتا ہے مرض استسقاء ہو سکتی ہے (۳۵) آم کے درخت کی کونپلیں لے کر ہم وزن کوزہ مصری میں ملا کر رگڑ کر پینے سے بواسیر کے خون کو بند کرتا ہے (۳۶) کچے آم کو تل کے تیل میں ڈال کر ہمراہ سیاہ بھکوے کے شیرے وزن بالترتیب، ایک کلو، آدھ پاؤ تیل اور ایک پاؤ شیرہ کسی لوہے کے برتن میں ڈال کر منہ بند کر کے چار ماہ تک زمین میں دفن کر کے نکال کر تھوڑا تھوڑا روزانہ کھانے سے سفید بال سیاہ ہو جاتے ہیں (۳۷) آم منہ کی بے مزگی کو دور کرتا ہے (۳۸) بدن کا رنگ نکھارتا ہے۔ (۳۹) امچور کو منہ میں رکھنے یا پانی میں بھگو کر اس پانی سے کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا ورم اور درد دور ہو جاتا ہے (۴۰) آم کھانے کے بعد دودھ ضرور پینا چاہئے اور اگر دودھ نفخ پیدا کرتا ہو تو پھر اس میں تھوڑا سا ادرک ملا لینا چاہئے۔ (۴۱) آم کی چٹنی بھی بے حد مفید ہے جو کہ ہاضم اور معدہ وجگر کو طاقت دیتی ہے۔ (۴۲) آم کا گودا چہرے پر مل کر سوکھنے پر ٹھنڈے پانی سے دھونے سے چہرہ صاف اور ملائم ہو جاتا ہے (۴۳) بینائی کو قوت دیتا ہے بشرطیکہ آم کھانے کے بعد کچی لسی پی جائے۔ ورنہ نقصان دہ ہے (۴۴) دودھ پلانے والی خاتون کو تین آم کھلانے سے ان کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔ (۴۵) تازہ آموں کا رس بیس تولہ، شہد پانچ تولہ ملا کر صبح وشام استعمال کریں اور دن رات میں کم از کم تین بار گائے یا بکری کا دودھ اکیس دن تک استعمال کرنے سے تپ دق کا لاعلاج مریض بھی صحت یاب ہو جاتا ہے (۴۶) ضعف دماغ کی وجہ سے درد سر، گرانی اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنے کی شکایت کو دور کرتا ہے (۴۷) آم کا تازہ رس پانچ تولہ، میٹھا دہی ایک پاؤ اور ادرک کا رس چائے والا ایک چمچہ، تمام کو ملا کر پینے سے زرد چہرہ، کمزور اور مشکل سے سانس نکلنا کی بیماریوں کیلئے بے حد مفید ہے (۴۸) جسم کی خشکی، بے رونقی، زردی اور کمزوری کو دور کرنے کیلئے روزانہ ایک آم کھانا اور بعد ازاں ایک گلاس کچی لسی استعمال کرنا بے حد مفید ہے (۴۹) تقویت باہ اور امراض مردانہ کیلئے آم کا رس دو تولہ، عرق گلاب دو تولہ، گلوکوز ایک تولہ، کیلشیم وائر ڈھائی تولہ صبح وشام ایسی دو خوراک لینا بے حد مفید ہے (۵۰) مثانے کی پتھری دور کرنے کیلئے صبح نہار منہ کچے آم دو تین تولے روزانہ کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے (۵۱) آم کے پتوں کی چائے پینے سے نزلہ، زکام، کمزوری دماغ اور ہچکی دور ہو جاتی ہے (۵۲) ہچکی بند کرنے کیلئے ایک تولہ آم کے پتے حقے میں رکھ کر پلائیں مفید ہے (۵۳) آم کی چٹنی بنانے کیلئے آم کا گودا ایک کلو، نمک آدھ چھٹانک، چینی ایک پاؤ اور پانی تین سو گرام۔ پہلے آم کے گودے اور پانی کو پکائیں پھر نمک اور چینی ملا کر جوش دیں۔ ٹھنڈا کر کے کھلے منہ والے شیشے کے مرتبان میں محفوظ کر لیں (۵۴) لو لگنے کی صورت میں کچے آم کو آگ میں بھون کر گڑ کے شربت میں اس کا رس ملا کر پلانے سے فوری آرام ہو جاتا ہے (۵۵) آم کا بور (پھول) خشک دس تولے کا باریک سفوف بنائیں اور صبح وشام ایک چمچ چائے والا سفوف ہمراہ پانی استعمال کرنے سے جریان کا موذی مرض دور ہو جاتا ہے۔ (۵۶) آم کی گٹھلی کو پانی میں رگڑ کر نیم گرم بچھو کے کاٹے پر لیپ کرنے سے فوراً آرام ہوتا ہے (۵۷) آم کی گٹھلیاں دو عدد اور تین دانہ سیاہ مرچ کو رگڑ کر سانپ کاٹے والے کو پلانے سے مار گزیدہ کو سردی محسوس ہوگی اور زہر دور ہو جائے گا (۵۸) آم کے سبز پتے ایک تولہ حقے کی چلم میں رکھ کر کش لگانے سے بواسیر دور ہو جاتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 17 پر)

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآن طاقت کا کمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کردینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں۔

سخت مصیبت دفع کرنے کے لیے

سخت مصیبت دفع کرنے کے لیے سات ہزار مرتبہ اس آیت کو گیارہ دن تک پڑھنا نہایت مجرب ہے۔ آیت یہ ہے **بَلْ اِیَّاہُ تَدْعُوْنَ فَیَکْشِفُ مَا تَدْعُوْنَ اِلَیْہِ اِنْ شَآءَ وَ تَنْسَوْنَ مَا تُشْرِکُوْنَ** O (سورۃ الانعام آیت نمبر 41)

پہلے ہی دن میں مقصود حاصل ہوگا

ظالم نابکار کے دفع کرنے کے لیے اس آیت کو اکتیس مرتبہ باوضو ہو کر پڑھنا تیر بہدف ہے۔ آیت یہ ہے **فَقُطِعَ دَابِرُ الْقَوْمِ الَّذِیْنَ ظَلَمُوْا ط وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ** (سورۃ الانعام آیت نمبر 45) انشاء اللہ تعالیٰ پہلے ہی دن میں مقصود حاصل ہوگا ورنہ دوسرے دن پڑھے۔ انتہا تین دن تک پڑھنا کافی ہے۔ اطلاع بلا وجہ معقول اور ضرورت شرعی کے اس آیت کا ختم کرنا ناجائز ہے کہیں خود مبتلائے بلا نہ ہو جائے پھر علاج مشکل ہوگا آیت بڑی جلالی اور غضبانی ہے

انشاء اللہ الزام سے بری ہوگا

اگر چور کوئی اور ہو اور پکڑا کوئی اور گیا ہو وہ ہر وقت اس آیت شریف کو پڑھے انشاء اللہ الزام سے بری ہوگا اور اصل ملزم برآمد ہو جائے گا۔ آیت یہ ہے **وَلَا تَکْسِبُ کُلُّ نَفْسٍ اِلَّا عَلَیْھَا ج وَلَا تَزِرُ وَازِرَۃٌ وِّزْرَ اُخْرٰی ج ثُمَّ اِلٰی رَبِّکُمْ مَّرْجِعُکُمْ فَیُنَبِّئُکُمْ بِمَا کُنْتُمْ فِیْہِ تَخْتَلِفُوْنَ** O فائدہ دشمن کے دفع کرنے کی نیت سے سورہ الانعام کا تین مرتبہ پڑھنا نہایت اکسیر ہے (سورۃ الانعام آیت نمبر 164)

سارے سامان غیب سے مہیا ہوں گے

غم اور حزن اور قلب کی گھٹن اور انقباض کے لیے سینہ پر ہاتھ رکھ کر ایک سو ایک مرتبہ اس آیت کا صبح کی نماز کے بعد پڑھنا نہایت مفید اور مجرب ہے آیت شریف یہ ہے **الٓمّٓصٓ ع کِتٰبٌ اُنْزِلَ اِلَیْکَ فَلَا یَکُنْ فِیْ صَدْرِکَ حَرَجٌ مِّنْہُ لِتُنْذِرَ بِہٖ وَ ذِکْرٰی لِلْمُؤْمِنِیْنَ** O (آیت نمبر 2-1 سورۃ الاعراف) اگر کوئی شخص مسافرت میں ہو اور کوئی سامان کھانے پینے رہنے کا اس کے پاس نہ ہو رات کے وقت کھڑے ہو کر تین سو تیرہ مرتبہ اس آیت کا پڑھنا از بس مفید اور مجرب ہے۔ انشاء اللہ ایک ہی شب میں ایک ہی مرتبہ کے پڑھنے میں سارے سامان غیب سے مہیا ہوں گے۔ لیکن جب تک وہاں رہے گا روز ختم پڑھتا رہے آیت شریف یہ ہے۔ **وَلَقَدْ مَکَّنّٰکُمْ فِی الْاَرْضِ وَجَعَلْنَا لَکُمْ فِیْھَا مَعَایِشَ ط قَلِیْلًا مَّا تَشْکُرُوْنَ** O (سورۃ الاعراف آیت نمبر 10)

سارے گناہ معاف

رَبَّنَا ظَلَمْنَآ اَنْفُسَنَا پڑھ کر سانس لیوے پھر **وَاِنْ لَّمْ تَغْفِرْلَنَا وَ تَرْحَمْنَا لَنَکُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِیْنَ** O (سورۃ الاعراف آیت نمبر 23) پڑھے چوبیس گھنٹہ میں تین مرتبہ اس آیت شریفہ کے پڑھنے سے انسان کے سارے گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔ حضرت آدم سے لیکر آخر تک تمام انبیاء علیہم السلام کے منہ سے یہ استغفار پڑھنا ثابت ہوا ہے۔

قومی، نسلی اور لسانی جھگڑے

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم نے ارشاد فرمایا '' جو شخص کتاب اللہ، سنت رسول اللہ اور اہل حق کی پیروی ترک کردے گا وہ جہالت کی موت مرے گا، اسی طرح جو شخص قومی، نسلی و لسانی تعصب کی بنیاد پر قتل و اقتال میں مارا گیا تو وہ بھی جہالت کی موت مرے گا۔

﴿صحیح مسلم﴾

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 8

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

ایک دن جب حضرت محمد ﷺ خانہ کعبہ میں سجدے کی حالت میں خدا کی عبادت کر رہے تھے تو ابو جہل اپنے قبیلے کے کچھ دوسرے افراد کے ہمراہ وہاں پہنچ گیا۔ ابو جہل کے ہاتھ میں اونٹ کی اوجھڑی تھی جس میں کثیف خون اور دوسری گندگیاں بھری ہوئی تھیں۔

جزیرۃ العرب میں کسی کو سزائے موت دینے کا ایک طریقہ یہ تھا کہ پانی یا خون یا دوسری گندگیوں سے بھری ہوئی اونٹ کی اوجڑی کو اس کے سر پر اس طرح چڑھا دیتے تھے کہ محکوم کا سر اور چہرہ اوجڑی کے اندر پھنس جاتا اور پھر اوجڑی کے نچلے حصے کو کسی تھیلے کے منہ کی طرح مضبوطی سے اس کی گردن میں باندھ دیا جاتا تھا۔ اس طرح چونکہ محکوم شخص کی ناک اور منہ مکمل طور پر اوجڑی کے اندر پھنس جاتے تھے لہذا وہ سانس نہیں لے سکتا تھا اور دم گھٹنے کے باعث جلد ہی اس کی موت واقع ہو جاتی تھی۔

اس روز ابو جہل اور اس کے دوسرے ساتھی یہ فیصلہ کر کے آئے تھے کہ وہ حضرت محمد ﷺ کو اوجڑی کے ذریعے ہلاک کر دیں گے۔ ابو جہل اور اس کے ساتھی جب خانہ کعبہ میں داخل ہوئے تو حضرت محمد ﷺ اپنے گرد و پیش سے بے خبر عبادت میں مشغول تھے اور دوسرے یہ کہ ان کے خون کے پیاسے پھونک پھونک کر قدم اٹھا رہے تھے تاکہ ان کے قدموں کی آہٹ تک سنائی نہ دے سکے۔ ابو جہل جیسے ہی وہاں پہنچا تو اس نے پلک جھپکتے ہی اونٹ کی اوجڑی حضرت محمد ﷺ کے سر پر رکھ دی اور جلد ہی پیغمبر ﷺ کا سر اور چہرہ مبارک اس میں پھنس گیا۔ پھر ابو جہل نے بڑی پھرتی کے ساتھ اوجڑی کے دوسرے سرے کو ایک تھیلی کی طرح حضرت محمد ﷺ کی گردن مبارک میں باندھ دیا۔ حضرت محمد ﷺ کو جیسے ہی یہ احساس ہوا کہ کوئی چیز ان کے سر پر رکھ دی گئی ہے تو انہوں نے اٹھ کر اپنے آپ کو نجات دلانے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہو سکے۔ جو لوگ حضرت محمد ﷺ کے آس پاس موجود تھے وہ انہیں اپنی رہائی کے لئے تگ و دو کرتا ہوا دیکھ رہے تھے

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

جس شخص کو سال بھر تک کوئی تکلیف یا رنج نہ پہنچے پس وہ جان لے کہ مجھ سے میرا رب ناراض ہے۔ (حضرت لقمانؑ)

سادہ سی مشق اور خواتین کی تندرستی

ایک سادہ سی مشق خواتین کے لیے ہے کہ وہ دن بھر میں کم از کم دو دفعہ سیڑھیاں لازماً اترا چڑھا کریں۔ یہ عمل ان کی صحت کو بہتر کردے گا۔ اس کی پابندی سے انہیں اچھے نتائج دیکھنے کو ملیں گے۔ گھریلو کام کاج کی عادت کم ہوتے رہنے کی وجہ سے بیماریاں ہمارے گھروں میں داخل ہوگئی ہیں۔ معالجوں نے ہمارے گھر دیکھ لیے ہیں۔ یاد رکھیے کہ زائد چربی اور شکر ہماری صحت کے بڑے دشمن ہیں۔ ان کی تحلیل روز مرہ کی نجی مصروفیات ہیں۔ ہم فطرت سے جتنا دور ہوں گے اتنی ہی پریشانیاں اپنے دامن میں سمیٹیں گے۔ اعداد وشمار کے مطابق اس وقت پاکستان میں ۲۵ سال کی عمر سے زیادہ عمر کے ۷۰ ہزار افراد ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں اور ۲۰۲۵ تک یہ تعداد بڑھ کر سوا لاکھ سے بھی زیادہ ہو جائے گی۔ چنانچہ گھریلو مشقتوں میں مصروف ہونے کے باعث خواتین اس مرض سے خود کو دور رکھ سکتی ہیں تو یہ سودا مہنگا نہیں ہے۔

خواتین کی گھریلو زندگی کی مشقت کے جسم پر اثرات اور سائنسی تحقیقات

فرصت، جی ہاں یہ معمر خواتین کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ یہ صحیح ہے کہ عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ ان کی سرگرمیاں محدود ہو جاتی ہیں، کیوں کہ ایک تو ان کے قویٰ مضمحل ہوتے جاتے ہیں، دوسرے کام کرنے والے افراد میں بہوؤں، بیٹیوں کی صورت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں طویل مدت پر محیط یکساں مصروفیات ان کو تھکا دیتی ہیں۔ اب وہ آرام کرنا چاہتی ہیں۔ ضرورت سے زیادہ آرام ان کی صحت کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ ایسی خواتین کو چاہیے کہ یکساں گھریلو مصروفیات اگر وہ ترک کر دیں تو کسی نئے مشغلے میں دلچسپی لینا شروع کر دیں۔ اس طرح ان کی توانائی بحال رہے گی اور وہ معاشرے کا عضو معطل بھی نہیں بنیں گی۔ یہ سرگرمیاں کئی قسم کی ہو سکتی ہیں۔ مثلاً باغ بانی، نظر اجازت دے تو سلائی کڑھائی، بے کار اشیا کی مدد سے کارآمد چیزیں بنانا، غریب ونادار بچوں کو پڑھانا، معیاری ادب کا مطالعہ، گھر کے چھوٹے موٹے امور میں ہاتھ بٹانا وغیرہ وغیرہ۔ بے کاری نفسیاتی امراض کا بھی سبب بنتی ہے۔ اکثر مشاہدے میں آیا ہے کہ نفسیاتی امراض جسمانی عوارض کا سبب بنتے ہیں۔ ایسی خواتین کا ایک مسئلہ وہم بھی ہوتا ہے۔ یہ بیماریوں کو اپنے اوپر مسلط کر لیتی ہیں۔ جب کسی بھی قسم کی بیماری کا تذکرہ سنتی ہیں تو خود کو اس میں مبتلا سمجھتی ہیں۔

ڈاکٹر سیل کی تحقیقات

گھر کی صحت وصفائی کی ذمہ داری زیادہ تر بیوی اور گھریلو کام کاج کرنیوالوں پر ہوتی ہے۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر سیل اپنی کتاب پریونیٹو اور سوشل میڈیسن ص ۱۴۵ میں چند ہدایات لکھتے ہیں۔ ایسی عورتیں جو اپنا گھریلو کام خود انجام دیتی ہیں۔ انہیں حسب ذیل امور کا لحاظ رکھنا چاہیے تاکہ ان کی اور خاندان کی صحت قائم رہ سکے۔ محنتی عورتوں کے معدہ اور آنتوں کے امراض میں معتدلہ کمی ہو جاتی ہے۔ انہیں شوگر، دل اور بلڈ پریشر کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔ اس لیے کہ یہ بیماریاں عام طور پر کاہل رہنے والوں کو لاحق ہوتی ہیں۔

پیٹ بھر کر کھانا کھانے کا نقصان اور جدید سائنسی تحقیقات

آپ ﷺ نے یہ ہدایت فرمائی کہ کھانا اس وقت کھاؤ جب بھوک زیادہ لگے اور خوب لگ جائے اور کھانا اس وقت چھوڑ دو جب تھوڑی سی بھوک باقی رہ جائے، کھانے کے اوپر کھانا نہ کھاؤ، یہ ہمارے لیے بھی ہدایت اور بچوں کے لیے بھی ہدایت ہے، تمام ڈاکٹروں سے پوچھ لیجئے کہ اس کے کیا نتائج ہوتے ہیں؟ بہت سی بیماریوں سے آدمی محفوظ ہو جاتا ہے۔ حضرت سعدیؒ نے گلستان میں ایک واقعہ لکھا ہے کہ ایک بادشاہ کو معلوم ہوا جو اسلام میں داخل ہو چکا تھا کہ مدینہ منورہ میں حضور اکرم ﷺ کے دور مبارک میں کوئی طبیب اور حکیم نہیں ہے اس نے خیرخواہی اور ہمدردی کے طور پر اپنے یہاں سے ایک طبیب بھیج دیا سال بھر تک وہ بیٹھا ہوا مکھیاں مارتا رہا ایک بھی مریض نہیں آیا، بڑا تعجب ہوا اسے کہ مدینہ منورہ کی اتنی بڑی آبادی اور ان میں سے کوئی بھی بیمار نہیں ہوا۔ جو میرے پاس آئے تو اس نے دریافت کیا کہ تم لوگ کیا عمل کرتے ہو جو بیمار نہیں ہوتے؟ مدینے کے صحابہ کرامؓ نے جواب دیا کہ عمل یہ ہے کہ جب خوب بھوک لگتی ہے تو کھانا شروع کرتے ہیں اور جب بھوک کچھ باقی رہ جاتی ہے تو چھوڑ دیتے ہیں، یہ سن کر اس نے اپنا بستر بوریا باندھا اور کہنے لگا کہ تمہارے پاس تو بیماری آ ہی نہیں سکتی اور وہاں سے چلا گیا۔ ہمارے اپنے لیے بھی یہ اصول ہے، جس کے طریقے آپ جانتے ہیں اور گھر والے بھی جانتے ہیں، بچے عام طور پر ایسے ہوتے ہیں کہ وہ پیٹ بھرے کو دیکھیں نہ وہ خالی پیٹ کو دیکھیں، کھانے کی جو چیز مل گئی بس اس پر ٹوٹ پڑے، ایسے موقع پر والدین کی ذمہ داری ہے کہ ان کو روکیں اور خصوصیت کے ساتھ مضر صحت جو چیزیں ہیں ان کے قریب نہ جانے دیں۔

ترجمہ: ''انسان اپنے پیٹ کے جہنم کو چند لقموں سے بھر دے جس سے اس کی زندگی قائم رہ سکے اور جب وہ اس طرح کرنے کو ضروری سمجھے تو پیٹ کے ایک تہائی حصے کو کھانے کے لیے ایک تہائی پانی کے لیے اور ایک تہائی کو سانس لینے کے لیے چھوڑ دے''۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

خطوط و تاثرات

پسند اپنی اپنی خیال اپنا اپنا

صاحبزادہ ڈاکٹر افتخار احمد بدھائی۔۔۔پشاور

رات کھانے کے بعد ماہنامہ عبقری پڑھنے کی سعادت نصیب ہوئی ہے۔ دل کو بہت سکون ملا اور اس وقت فیصلہ کیا کہ کل آپ کو خط لکھ کر رسالہ جاری کراؤں گا۔ یہ دنیا آباد ہے تو آپ جیسے لوگوں کی وجہ سے آباد ہے۔ میں نے کئی رسالے اور ماہنامے پڑھے ہیں۔ لیکن آپ کے رسالہ کی بات ہی کچھ اور ہے جو کہ تمام کا تمام ہی شریعت کے مطابق ہے۔ اسلامی زندگی گزارنے کے اصول اس میں موجود ہیں۔ براہ کرم ماہنامہ عبقری سالانہ مجھے جاری کیا جائے۔

ڈاکٹر لیاقت علی۔۔۔سروھا قطب پور ضلع لودھراں

محترم بے شک ماہنامہ عبقری ہر گھر کی ضرورت ہے۔ آج کے دور میں بہترین رہنمائی حاصل ہو رہی ہے۔ محترم! ممبر شپ اس خط میں پر کر کے بھیج رہا ہوں۔ برائے مہربانی ایک سال کے لیے ماہنامہ عبقری جاری کر دیں۔

عامر قریشی۔۔۔نوشہرہ فیروز سندھ

آپ کا رسالہ ماہنامہ عبقری پڑھا جو مجھے بہت پسند آیا۔ پہلا اور دوسرا شمارہ پڑھا ہے اور آئندہ بھی پڑھتا رہوں گا۔

حافظ محمد عظیم چشتی۔۔۔چواسیدن شاہ چکوال

جناب کا رسالہ عبقری ملا پڑھ کر روحانی سکون ملا۔ اللہ تعالیٰ عبقری کو دن دگنی رات چوگنی ترقی عطا فرمائے۔ کچھ مالی حالت سے کمزور ہوں۔ عمر رسیدہ اور بیکار ہوں۔ اعزازی طور پر رسالہ جاری فرما دیں۔

(شیخ محمد اسلم ساجد سندر۔ چونیاں)

میں نے آپ کا رسالہ عبقری پڑھا دل کو پڑھ کر تسلی ہوئی کہ اس گئے گزرے دور میں بھی آپ ایک معیاری اور مقبول رسالہ چھاپ کر عوام الناس کا دل موہ رہے ہیں۔ کسی کے ہاں دیکھا تھا۔ ہمیں قوی امید ہے کہ آپ ہماری لائبریری کی زینت کے لیے اعزازی کاپی ارسال فرمائیں گے اور اسی طرح عوام کی فلاح کا فریضہ انجام دیتے رہیں گے۔

سمیع اللہ۔۔۔پشاور

''ماہنامہ عبقری'' ماہ ستمبر ضرب مومن کے ساتھ ملا۔ ماہنامہ عبقری کے متعلق ہم تو یہی کہیں گے کہ اس میں جو کچھ ہے اس کے سبب ''ماہنامہ عبقری'' کو ''کنز'' کہنا غلط نہ ہوگا۔

اس لئے کہ انسانی معاشرہ جو کچھ مصائب سے بھرا ہوا ہے اس میں ہر مصائب و بیماری کا حل موجود ہے۔

محمد اعجاز گکھڑ۔۔۔۔گوجرانوالہ

رسالہ عبقری سے پڑھ کر ''بواسیر لاعلاج کا لاجواب علاج'' کے عنوان سے جس میں آپ نے دعویٰ کیا ہے کہ بواسیر بادی یا خونی جڑ سے ختم ہو جائیگی میں نے بذریعہ VP ڈاک منگوائی۔ عالیجاہ! میں نے 12 ستمبر سے دوائی کا استعمال شروع کیا۔ اس وقت حاجت کے ساتھ خون آتا تھا۔ الحمد اللہ آپ کی دوائی کے استعمال سے خون آنا بالکل بند ہو گیا ہے۔ حاجت بھی ٹھیک ہوئی ہے۔ قبض کی شکایت معمولی سی ہے۔

ظفر اللہ نعمانی چیرمین وزیر آباد۔۔۔پریس کلب وزیر آباد

پہلی بار ماہنامہ عبقری پڑھنے کا اتفاق ہوا جو کہ بہت پسند آیا سب سے اہم بات یہ ہے۔ کہ اس میں فرقہ واریت اور تعصب سے پاک مضامین ہیں۔ کہ آپ اسلامی روایات کے مطابق اس رسالہ کو چلا رہے ہیں۔

محمد یاسین خاں عزیزی۔۔۔بھکر

ماہنامہ عبقری شمارہ اکتوبر موصول ہوا۔ پہلی ہی فرصت میں مطالعہ کر ڈالا عبقری واقعی عبقری ہے۔ جس کے جلو میں علم وحکمت کے خوان چھپے ہیں گویا مرنجان مرنج تنجن ہے جس سے ہر شخص اپنے اپنے مزاج کے مطابق مستفید و مستفیض ہوسکتا ہے۔ اللہ کرے زور قلم اور زیادہ ہو۔

خواجہ عبدالرحمٰن

ایک دوست کی توسط سے ماہنامہ عبقری پڑھنے کو ملا۔ اس نفسا نفسی کے دور میں شمع ہدایت کا سلسلہ ماہنامہ عبقری کے ذریعہ شروع کیا ہے۔ جس کے تمام اسباق اور نصیحت آموز واقعات بہت مفید اور روحانی تسکین سے لبریز ہیں۔ جن کو کوئی بھی پڑھ کر ذہنی سکون حاصل کر سکتا ہے اس بے رحم اور جادو پرستی کے دور میں آپ کی یہ کاوش جو نہایت خلوص سے کی گئی ہے یقیناً کروڑوں نہیں تو لاکھوں دکھی اور پریشان حالوں کے لیے ضرور نجات کا باعث بنتی ہے۔

ابو مسعود مفتی مہتمم جامعہ فاطمۃ الزہرا۔ گوجرانوالہ

کہیں سے آپ کا ماہنامہ عبقری دستیاب ہوا۔ سبحان اللہ اچھوتا انداز، روحانی غذائیت سے بھرپور مضامین، دلنشین اصلاح کا عظیم جذبہ اور وہ بھی **لھم الناس علی قدر عقولھم** کا مصداق۔ بہت خوب، علم وحکمت کا حسین مرقعہ۔ حضرت کرم فرمائیں ہمارے مدرسہ کے نام اپنے خصوصی فنڈ سے جاری فرمائیں۔

ع۔م چوہدری۔۔۔بہاولپور

ماہنامہ عبقری کی اشاعت پر دلی مبارکباد قبول کیجئے۔ عبقری وصول کرتے وقت از حد حیرت اور مطالعہ کے بعد بے حد مسرت اور یک گونہ تسکین ہوئی میرے خیال میں موجودہ دور میں اس طرح کا رسالہ نکالنا اپنے دروازے پر بھوکا پیاسا ہاتھی باندھنے کے مترادف ہے۔ آج جب کہ ہر کوئی نام اور دام پانے کی خاطر نت نئے رسائل نکالنے کی تگ و دو میں ہے۔ آپ نے محض خدمت خلق کے جذبہ سے اس کام کا آغاز کیا ہے۔ میں آپ کے اور جملہ کارکنان کے حوصلہ اور ہمت کو سلام پیش کرتا ہوں۔ میرے نزدیک یہ رسالہ نہایت مفید ہے اور آج کی سسکتی دم توڑتی اور منہ سیورتی دنیا کے ہر شخص کو اس کا پڑھنا بہت ضروری ہے۔ آج کل کے دین بیزار، گھر اور ملک بیزار نوجوان، مرد وزن کے لیے یہ ماہنامہ تریاق اعظم ہے۔ خدا کرے کوئی گھر اس رسالے سے خالی نہ رہے۔ (آمین)

عائشہ۔۔۔۔گجرات

آپ نے رسالہ میں ذکر کیا ہے کہ مرکز روحانیت وامن میں آپ کا درس ہوتا ہے۔ اس میں خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت اختیار کر سکتے ہیں۔ آپ سے گذارش ہے کہ اس بندی کو دعاؤں میں شامل کر لیں کہ اللہ تعالیٰ مجھے صحت دے۔ شفائے کاملہ عطا کرے۔ میری پریشانیاں دور کرے اور میری قسمت نیک کرے۔

محمد اسلم انصاری۔۔۔۔دنیا پور لودھراں

بندہ کی نظر سے ماہ ستمبر کا عبقری مجلہ نظر سے گزرا۔ بڑی توجہ سے مطالعہ کیا اور اس گئے گزرے دور میں جس میں لٹیروں اور جعلی عاملوں کاملوں نے ہر جگہ دکانیں بنا رکھی ہیں اور جہالت نے عقیدہ کو اندھی عقیدت کے پردوں میں چھپا لیا ہے۔ مجھے تو روشنی کی ایک کرن نظر آتی ہے۔ اور ضرورت محسوس کی کہ اس قسم کا ماہنامہ ضرور گھروں میں مطالعہ میں رہنا چاہیے۔

نہایت افسوس ناک پہلو

قارئین عبقری خالص روحانی اور جسمانی خدمت سے مزین ہے۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب، ادویات اور رسالہ عبقری VP (وی پی) یعنی ایک فون یا خط پر ہم فوری طور پر یہ اشیاء بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔ نہایت افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں قارئین اس کا نقصان آپ کے پسندیدہ عبقری کو پہنچتا ہے حتیٰ کہ ہم سوچنے پر مجبور ہو گئے ہیں کہ آئندہ VP کی سہولت ختم کر دی جائے بلکہ عرض کیا جائے کہ پہلے رقم بھیجیں پھر ہم آپ کا آرڈر پوسٹ کریں گے۔ لہٰذا درخواست ہے اگر آپ VP منگوائیں تو اسے وصول ضرور کریں ورنہ آپ عبقری کو نقصان پہنچا رہے ہیں۔

جھگڑا بڑھنے سے پہلے تم اس سے الگ ہو جاؤ۔ (حضرت سلمان فارسیؓ)

قارئین کی خصوصی تحریریں

گھیکوار

بے پناہ فوائد رکھنے والا پودہ

(بنتِ حاجی محمد طارق۔۔۔لاہور)

یہ کارخانہ قدرت کا کمال ہے کہ دنیا میں کوئی بھی چیز ایسی نہیں کہ جسے ہم فالتو یا فضول قرار دے سکیں ہر چیز میں انسان کے لیے فوائد پنہاں ہیں دنیا میں بڑی تعداد میں ایسے نباتات اور پودے پائے جاتے ہیں جن کے طبی خواص کے باعث انہیں طب کی دنیا میں ادویاتی پودوں یا Medicine Plant کا درجہ دیا جا چکا ہے۔ انہی پودوں میں سے ایک پودا ایسا بھی ہے جس کی افادیت کو نہ صرف آج کے طبی ماہرین نے تسلیم کیا ہے بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ ہزاروں سال قبل بھی اس کی طبی افادیت کو تسلیم کیا جاتا تھا۔ اس بات کا ثبوت آثار قدیمہ کی تحقیقات ہیں۔ جن کے مطابق قدیم مصر میں اسے ''حیات جاودانی کا پودا'' کہا جاتا تھا اور اس کے استعمال کے باقاعدہ شواہد بھی ملے ہیں۔ آیئے اب آپ کو اس حیرت انگیز پودے کا نام بتاتے ہیں۔ اس پودے کو اردو میں ''گھیکوار'' اور انگریزی میں ''ایلوویرا'' کہا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں اس کی 500 کے لگ بھگ اقسام پائی جاتی ہیں۔ گھیکوار کا اصل آبائی وطن افریقہ ہے۔ ہزاروں سال قبل یہ سوڈان اور وادی نیل کے بالائی حصے میں وافر مقدار میں پایا جاتا تھا اور یہیں سے یہ جزائرعرب الہند، بحیرہ روم کے ممالک، ہندوستان اور چین اور دوسرے ملکوں تک پہنچا پاکستان میں بھی یہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں اسے معاشی اعتبار سے نہایت اہمیت حاصل ہے۔ گھیکوار کا پودا زمین سے نصف گز تک بلند ہوتا ہے۔ پتے دبیز، کناروں سے خنجر کے مثل اور دندانے دار گہرے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ زمین کی سطح سے نکلتے وقت چوڑے ہوتے ہیں۔ اور جوں جوں پتے بڑے ہوتے رہتے ہیں۔ بالائی سطح سے پتلے ہونے لگتے ہیں اور پتوں کے اندر لیس دار، بے بو، کڑوا اور چیکنے والا گودا بھرا ہوتا ہے۔ گھیکوار کا 96 فیصد حصہ پانی جبکہ باقی حصہ قدرتی اجزاء و مرکبات یعنی امائنو ایسڈز، معدنیات، حیاتین وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے۔

خواص:۔ اطباء اور جدید طبی ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ جراثیم کش اجزاء کی بدولت اگر جل جانے والی جگہ یا جلد کی خارش پر گھیکوار لگایا جائے تو جل جانے والی جگہ پر آبلہ نہیں پڑتا اور اسی طرح جلد کی خارش کو دور کرتا ہے۔ چہرے کے کیل مہاسوں پر روزانہ چند ہفتوں تک اس کا گودا نکال کر لگایا جائے تو کچھ ہی عرصے میں کیل، مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ چہرہ خوبصورت اور جلد صاف و شفاف ہو جائے گی۔ گودا لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ پودے سے تھوڑا سا گھیکوار کا پتہ توڑ لیں اور گودا چہرے پر لگا کر آدھا گھنٹہ بعد منہ دھولیں۔ خواتین زچگی کے بعد پیٹ پر پڑ جانے والے نشانوں پر اس گودے کا لیپ کریں کچھ ہی عرصے میں نشانات ختم ہو جاتے ہیں۔ آج کل رنگت نکھارنے والی کریموں، صابن، شیمپو اور شیونگ کریم وغیرہ میں اس کا استعمال عام ہے۔ آپ گھر میں ایک پودا گھیکوار کا رکھیں اور فائدہ اٹھائیں۔ چہرے کی رنگت نکھارنے کے لیے ہفتے میں دو بار گھیکوار کے رس میں تھوڑا سا روغن زیتون اور روغن بادام ملا کر چہرے پر لیپ کریں اور دو گھنٹے بعد چہرہ دھولیں مستقل کچھ عرصے تک یہ عمل کریں جلد صاف شفاف اور چمکدار ہو جائے گی۔ غسل سے آدھ گھنٹہ قبل گھیکوار کا رس بالوں میں لگائیں تو اس سے خشکی اور سر کی جلد پر ہو جانے والے دانے ختم ہو جاتے ہیں۔ اور اس کے علاوہ بال مضبوط اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو گھیکوار کے پتے کو کاٹ کر گودے والی جگہ سے متاثرہ حصے پر باندھ لیا جائے تو زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے اور جلد سوزش سے محفوظ رہتی ہے اور زخم بھی نہیں ہوتا۔ ہاتھوں کے کھردرے پن اور سختی کو دور کرنے کے لیے اور ملائم و خوبصورت کرنے کے لیے یہ طریقہ آزمائیں۔ آدھا کپ گندم کا چوکر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ گھیکوار کا عرق شامل کر کے بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور اس آمیزے کو تین منٹ تک ہاتھوں پر مساج کریں اور پھر ہاتھوں کو نیم گرم پانی سے دھو لیں یہ عمل رات کو سوتے وقت کریں تو بہتر رہے گا کیونکہ اس کے بعد آپ پانی میں ہاتھ نہ ڈالیں اگر آپ بھی بدرونق ہاتھوں کی وجہ سے پریشان ہیں تو یہ نسخہ استعمال کریں چند روز میں ہاتھ ملائم اور خوبصورت ہو جائیں گے۔

ایک ذاتی تجربہ:۔ گھیکوار نظر کو طاقت ور بنانے میں بے انتہا مفید ہے۔ ہوا یوں کہ جب میں آٹھویں میں زیر تعلیم تھی مجھے منفی 2 نظر کا چشمہ لگ گیا۔ یونیورسٹی پہنچنے تک نمبر منفی 3.75 تک جا پہنچا۔ اسی دوران ایک رشتہ دار خاتون ہمارے گھر آئیں تو انہوں نے گھیکوار کا گودا کھانے کا مشورہ دیا۔

طریقہ استعمال:۔ ایک انگلی کے برابر لمبا اور تھوڑا سا چوڑا گھیکوار کا ٹکڑا کاٹ کر اسے چھیل لیں۔ چھلکا اتار کر گودا نکال لیں۔ اور اسے نگل لیں۔ چبانا نہیں کیونکہ یہ بہت کڑوا ہوتا ہے روزانہ صبح و شام تواتر سے دو مہینے کھانا ہے صبح ناشتے سے پہلے اور شام کو چھ سات بجے جب پیٹ خالی ہو تو استعمال کریں۔

افضل صدقہ

(انتخاب: محمد عرفان علی مجذوبی)

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ ایک صاحب نے رسول اللہ ﷺ سے دریافت کیا کہ کونسا صدقہ سب سے زیادہ اجر و ثواب رکھتا ہے تو اس پر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ایسے وقت اللہ کی راہ میں خرچ کرنا۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

جب معدہ بھر جاتا ہے تو قوت فکر کمزور پڑ جاتی ہے۔ اور حکمت و دانش کی صلاحیتیں گونگی ہو جاتی ہیں۔ (حضرت عائشہ صدیقہؓ)

سورۃ فاتحہ سے ناممکن ممکن کیسے ہوا

از مدیر

یقیناً آپ نے کوئی واقعہ سنا یا دیکھا ہوگا دیر کیسی ابھی لکھیں اور بھیجیں

مال سے نہیں اعمال سے دنیا اور آخرت بنتی ہے۔ بندہ کے پاس شب و روز مخلوق خدا مختلف مسائل کا شکار آتی ہے ان کو مسنون شرعی اعمال کی طرف متوجہ کرتا رہتا ہوں۔ قارئین یہ عمل صرف امراض کے لیے ہی نہیں بلکہ کسی بھی قسم کے گھریلو مسائل، ناممکن الجھن کے لیے بندہ نے جسے بھی دیا۔ جس جس نے بھی سوفی صد توجہ کی اس کا مسئلہ حل ہوا ہے۔ وہ گھریلو نا چاقی ہو روزگار کی مشکلات ہوں رشتوں کی بندش ہو۔ کاروباری زوال ہو۔ حتیٰ کہ گھر سے باہر اور گھر کے اندر اولاد بیوی میاں بچے ماں باپ بہن بھائی داماد وغیرہ جہاں سے بھی پریشان ہو یہ عمل کریں۔ ہاں یقین شرط ہے۔ بھکاری اور سائل بن کر کرنے سے مکمل نفع ہوتا ہے۔ بس مستقل مزاجی سے کریں جلدی نہ کریں۔

ڈاکٹر اسرار احمد صاحب مدظلہ سربراہ تنظیم اسلامی پاکستان کے سگے بھانجے جناب عبیداللہ عابد صاحب جو کہ پرنٹنگ کے اچھے تاجر ہیں بندہ کے قریبی دوست اور مخلص و محسن ہمدرد ہیں ان کا داماد جو خود ایم بی بی ایس ڈاکٹر ہیں کینسر میں مبتلا ہو گئے عابد صاحب بندہ کے پاس تشریف لائے۔ بہت پریشان اور مضطرب تھے بندہ نے انہیں یہ سورۃ فاتحہ کا فیصلہ کن عمل پڑھنے کو دیا۔ اس کے کیا رزلٹ ملے اب یہ سب کچھ ان کی زبانی سنیں۔ (از مدیر)

میرے داماد وکٹوریہ ہسپتال چلڈرن وارڈ میں میڈیکل آفیسر ہیں انکو کینسر ہو گیا تھا۔ پہلے دائیں ہاتھ کی انگلی نکالی پھر کینسر بڑھا تو انگلی ہتھیلی تک نکال دی کینسر بڑھا اور کان کے پاس ظاہر ہوا۔ یہ فیصلہ کن عمل میں نے اسکی بیوی کو اور اس کو خود بھی پڑھایا۔ سب سے زیادہ باقاعدگی سے میں نے اپنے داماد کے لیے پڑھا تقریباً سال کے قریب ہو گیا ہے مستقل پڑھ رہے ہیں حیرت انگیز فائدہ ہوا ہے۔ اور مریض حالت صحت میں ہے حالانکہ وہ خود ڈاکٹر ہے۔ بہت اچھے علاج کرائے۔ لیکن اب خود ڈاکٹر صاحب اس وقت مخلوق خدا کی خدمت کر رہے ہیں۔ یہ سب کچھ اس کلام کی برکت سے ہے۔

میرے پھوپھی زاد بھائی جو رائے ونڈ میں ٹیکسٹائل مل میں مینیجر ہے اور اس کا سب سے بڑا بیٹا بخار کے امراض میں مبتلا تھا بخار 102/103 رہتا ہے جب ٹیسٹ کروائے تو جگر بڑھا ہوا تھا حالانکہ ہر طرح کے بخار کی دوائیاں کھالیں لیکن بخار اترتا پھر دوبارہ چڑھ جاتا تھا۔ سورۃ فاتحہ کے عمل کے 3/4 دن میں بخار اترنا شروع ہوا اور تقریباً 10 دن میں مکمل شفاء ہو گئی۔

پھر میں نے آپ کی اجازت چاہی کہ میں دوسروں کو بھی بتا دوں تو مخلوق خدا کو نفع ہو یوں میں نے دوسرے احباب کو بتانا شروع کیا جس کو بھی بتایا تو الحمدللہ کامل نفع ہوا جس جس نے توجہ دھیان اور مستقل مزاجی سے کیا، لاجواب فائدہ ہوا۔ میرے سگے ماموں کے چھوٹے بھائی کی اہلیہ یعنی میری ممانی کو پرانا بخار اور پھیپھڑوں میں پانی بھر گیا علاج بہت زیادہ کرائے ڈاکٹروں نے جواب دیدیا حالانکہ ممانی کے بھائی خود بہت بڑے فزیشن تھے لیکن کسی بھی علاج سے نفع نہ ہوا پھر انہوں نے بہت باقاعدگی سے پڑھا اور خوب پڑھا۔

میرا تجربہ ہے اس کا فائدہ بھی دوائی کی طرح ہوتا ہے جتنا پڑھا اتنی بیماری کم ہوئی جتنا زیادہ خلوص سے پڑھا اور محنت کی اتنا نفع ملا اور آہستہ آہستہ مریض تندرست ہوا یہ نہیں کہ ایک بار پڑھا اور رزلٹ کا انتظار کیا حالانکہ اس کے لیے مسلسل باقاعدگی درکار ہے جنہوں نے بے قاعدگی کی انکو نفع نہیں ہوا۔

اس طرح میرے بہنوئی چھت سے گرے (صادق آباد میں جاب کرتے ہیں) فالج ہو گیا پورا جسم ختم ہو گیا اتنا شدید ہو گیا کہ جسم حرکت نہیں کر سکتا تھا حتیٰ بیڈ سور یعنی جسم پر زخم بن گئے۔ یہاں لاہور میں ثریا عظیم میں تقریباً ڈیڑھ ماہ داخل رہے۔ انہوں نے جواب دے دیا۔

آخر کار میرے والد محترم نے ان کے لیے یہ فیصلہ کن عمل پڑھا کیونکہ مریض خود تو بول بھی نہیں سکتے تھے۔ انہوں نے متواتر مستقل مزاجی سے چند ماہ پڑھا آہستہ آہستہ فالج سے واپسی ہوئی اب الحمدللہ وہ خود کام کاج کر رہے ہیں اور نارمل زندگی گزار رہے ہیں یہ اتنا بڑا معجزہ ہے کہ لوگ حیران ہیں کیونکہ اس فالج کا کوئی علاج تھا ہی نہیں۔ واضح رہے کہ تمام بڑے بڑے ٹیسٹ بھی کروائے لیکن کسی کو کوئی سمجھ نہیں آتی تھی ڈاکٹر کہتے تھے کہ پورے جسم پر کوئی زخم نہیں اور جسم مانند مردہ ہے۔ پیشاب، پاخانہ کا علم بھی نہیں ہوتا تھا۔ بس یہ سورۃ فاتحہ کا فیصلہ کن عمل ہی اللہ تعالیٰ کی رحمت کا ذریعہ بنا اور مریض بالکل تندرست اور معمول کی زندگی میں وہی جاب کر رہے ہیں۔

لاہور کے مشہور بڑے چائلڈ سپیشلسٹ کے پاس گیا ان کے بیٹے کو گزشتہ دو ماہ سے بخار تھا اور ٹوٹنے کا نام نہیں لیتا تھا ہر طرح کے ٹیسٹ اور اعلیٰ ادویات ناکام بلکہ ڈاکٹر صاحب کے یہ الفاظ ہیں کہ میرا خود تو ادویات سے اعتبار اٹھ چکا ہے کہ یہ سب کچھ فضول ہے میں نے یہ فیصلہ کن عمل پڑھنے کا مشورہ دیا کہ اس میں لکھی ترکیب کے مطابق تمام افراد مستقل مزاجی سے پڑھیں۔ سورۃ فاتحہ کا عمل اور نفل کا عمل۔ ڈاکٹر صاحب کی اہلیہ محترمہ نے یہ فیصلہ کن عمل کیا بہت جلد بچہ بھلا چنگا ہو گیا۔ واضح رہے کہ میں تو یہ فیصلہ کن عمل دے کر بھول گیا تھا وہ خود کچھ عرصہ بعد انہوں نے بتایا کہ علاج کے ساتھ ساتھ وہ عاملوں کے پاس بھی گئے کئی قسم کے عمل کرائے کہ بچہ تندرست ہو جاتے لیکن جب یہ فیصلہ کن عمل شروع کیا تو نہایت لاجواب صحت ملی۔

میرے قریبی دوست عمران صاحب جو پرنٹنگ پریس کے مالک ہیں سڑک سے گزرتے ہوئے ایک گھوڑے نے اپنی لات ماری موصوف موٹر سائیکل پر تھے ہاتھ کی کوئی ایسی رگ کٹی کہ خون بہا اور شدید درد اتنا کہ ناقابل برداشت دو بڑے آپریشن صرف درد کی وجہ سے کرائے درد دور کرنے کی قیمتی سے قیمتی گولیاں بھی خوب لیں۔ لیکن افاقہ نہ ہوا۔ تقریباً ماہ ڈیڑھ ماہ پریشانی رہی آخر میں نے انہیں فیصلہ کن عمل بتایا اللہ تعالیٰ کا شکر ہے وہ بالکل تندرست ہیں اور مطمئن ہیں۔

سورۃ فاتحہ کا ایک فیصلہ کن عمل

ناقابل بیان اور ناقابل گمان مشکلات کے لئے یعنی جب ہر تدبیر کے دروازے بند ہو جائیں تو اس عمل کا کمال دیکھیں۔

☆ نماز فجر کی سنتوں اور فرضوں کے درمیان سورۃ فاتحہ 41 بار بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے ساتھ پڑھیں یعنی ہر سورۃ کے ساتھ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کی م کو الحمد اللہ کی ل کے ساتھ ملا کر پڑھیں مل حمد للہ رب العالمین ----- بسم اللہ الرحمٰن الرحیم مل الحمد للہ رب اول آخر درود شریف ابراہیمی 7 بار پڑھیں۔

اگر کسی سخت مجبوری کی وجہ سے نماز فجر کی سنتوں اور فرضوں کے درمیان یہ عمل چھوٹ گیا ہے تو پھر نماز فجر کے بعد پورا کر لیں اور جو نماز فجر کے بعد پڑھنا ہے اسے بھی ضرور پڑھیں لیکن یہ مجبوری میں چھوٹے جان بوجھ کر چھوڑنے سے عمل کے فائدے سے محروم رہیں گے۔

☆ نماز فجر کے فوراً بعد سورج نکلنے سے پہلے ستر بار سورۃ فاتحہ سابقہ ترتیب یعنی م ل ملا کر ہر دفعہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم اور اول آخر درود شریف 7 بار پڑھیں۔

☆ اس ترتیب سے ستر بار نماز عشاء کے بعد پڑھیں۔

(یہ تینوں عمل اکٹھے یعنی ایک دن میں کرنے ہیں کوئی ایک نہیں کرنا)

(بقیہ صفحہ نمبر 8 پر)

حسد سے بچو، یہ نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے۔ جس طرح آگ لکڑی کو۔ (حضرت ابوہریرہؓ)

آئیں مل کر دعا کریں

اسم اعظم کے ذکر کی روحانی محفل

اسم اعظم سے روحانی وجسمانی مشکلات کا یقینی علاج

جیسا کہ قارئین کو معلوم ہے کہ ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ جس میں دور دراز سے مرد وخواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ ذکر میں درود شریف، سورۃ فاتحہ، سورۃ الم نشرح، سورۃ اخلاص آیت کریمہ، اسم الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین وحضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جسے اس دعا میں شامل کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ تمام احباب شریک محفل یا ممبران عبقری سے درخواست ہے کہ وہ اپنی دعاؤں کے ساتھ ان لوگوں کے لئے بھی دعا کریں۔

پہلی بیوی سے پانچ لڑکے ہیں

☆ ا۔ ر

سلام مسنون! میرے گھر اولاد کیوں نہیں ہے۔ شادی کو عرصہ ہوگیا ہے میرے میاں کے پہلی بیوی سے پانچ لڑکے ہیں ان کی پہلی بیوی وفات پا گئی تھی میں کنواری تھی جب میری ان سے شادی ہوئی۔ میں نے آپ کا وظیفہ سورۃ یٰسین کا ۲۱ دسمبر کا شروع کیا ہے۔ میری بھانجیاں ہیں انکے رشتہ نہیں آ رہے۔ پڑھی لکھی ہیں خوبصورت ہیں۔ ان کے رشتہ کیلئے بھی دعا کریں۔ مہربانی فرما کر میرے لئے خاص دعا کریں۔

ایسا جادو کیا کہ منگنی ٹوٹ گئی

☆ ا۔ خ

السلام علیکم حکیم صاحب! میں بہت بڑے گرداب میں پھنس گئی ہوں۔ کسی دشمن نے میرے اوپر اور میرے بیٹے ع پر کالا علم کر دیا ہے۔ آج سے آٹھ سال پہلے بہت پیاری لڑکی کے ساتھ میں نے ع کی منگنی بڑے دھوم دھام سے کی تھی۔ یہ دونوں ایک دوسرے کو بہت چاہتے تھے۔ اس لڑکی کے باپ ماموں جاپان میں کاروبار کرتے تھے۔ انہوں نے ع کیلئے جاپان جانے کی ساری کاغذی تیاری کی۔ میرے ع کا اپنا کاروبار تھا۔ کسی دشمن سے سکھ نہ دیکھا گیا۔ ایسا جادو کیا کہ منگنی ٹوٹ گئی کاروبار ختم ہو گیا۔ میں بھی بیمار ہوگئی اور میرا بیٹا بھی بیمار ہوگیا۔ چھ سال پہلے خاوند نے دوسری شادی کر لی۔ اپنا نیا گھر بسا لیا دوسرا بیٹا چرس پہ لگا ہوا ہے۔ تیسرا چھوٹا ہے لیکن یہ غصہ بہت کرتا ہے۔ سکول بھی جانا چھوڑ دیا ہے۔ محترم حکیم صاحب میں بہت روتی ہوں، میرا تو خاوند بھی اپنا نہیں رہا۔ بجلی کٹ جاتی ہے کبھی گیس کاروبار تو تباہ ہو چکا ہے اس طرح گزارہ نہیں ہوتا لیکن محترم جناب حکیم صاحب میں بہت روتی ہوں اور میں نماز بھی پڑھتی ہوں۔ حکیم صاحب میں نے یہ دوانمول خزانے اپنی رشتہ دار عورت سے لیا ہے۔ اس میں بہت فائدے لکھے ہوئے ہیں۔ اس وقت میں بہت زیادہ پریشانی میں ہوں مجھے اجازت دیجئے پڑھنے کی اور دعا کیجئے میرے حق میں مجھے اور میرے بیٹے کو صحت عطا کرے اللہ پاک میرے بچوں کو نیک روزگار مل جائے۔ مہربانی فرما کر میرے لئے خصوصی دعا کرنا۔ والسلام

میرے میاں نوکری بھی عبادت سمجھ کر کرتے ہیں

☆ ا۔ ح

السلام علیکم حکیم صاحب! میں اسلام آباد میاں کی نوکری کی وجہ سے رہائش کرتی ہوں کبھی کبھی مسائل میں گھر جاتی ہوں آپ کے رسالہ میں وظیفہ دوانمول خزانہ کے متعلق پڑھا میری بیٹیوں کے رشتے اپنے بہاولپور دور ہونیکی وجہ سے کسی کو کہہ بھی نہیں سکتی پہلے ہم بوجہ نوکری ملتان میں تھے تو بہاولپور آنا جانا تھا۔ دوسرے اور بھی بہت سے مسائل ہیں۔ ملتان کا افسر بہت ظالم چیز ہے۔ اس کی وجہ سے ہمیں اسلام آباد آنا پڑا۔ وہ نہیں چاہتا کہ ہم دوبارہ آئیں میں خدا کو حاضر ناظر کر کے کہہ رہی ہوں کہ میرا میاں حلال روزی کماتا ہے غلط کام نہیں کرتا نہ کرواتے ہیں صوم صلوٰۃ کے پابند ہیں۔ وہ افسر غلط کاموں کیلئے مجبور کرتا تھا مگر یہ نہیں مانتے تھے جس کی وجہ ناچاقی ہوگئی بہت تنگ کرتا تھا میرے میاں نوکری بھی عبادت سمجھ کر کرتے ہیں۔ مہربانی فرما کر ہمارے لئے دعا فرمانا۔ والسلام۔

شدید اعصابی کمزوری ہے

☆ محمد یوسف

سلام مسنون! حکیم صاحب عرض ہے کہ مجھے چند مسائل ہیں کمر میں درد ہے۔ اور اٹھنے بیٹھنے میں دشواری ہے۔ بائیں طرف درد شقیقہ ہمیشہ رہتا ہے چونکہ یہ درد شاید معدہ کی وجہ سے ہے اور پھر تمام سر میں درد ہوتا ہے جس کیلئے گولی کھاتا ہوں تو وقتی طور پر آرام آتا ہے۔ میری لمبی ہڈیوں میں یعنی بازوؤں اور پنڈلی کی ہڈیوں میں درد اور سر میں بھی درد ایک ساتھ ہوتا ہے۔ جو کہ شاید شدید اعصابی کمزوری ہے۔ مہربانی کر کے میرے لئے خصوصی دعا فرمائیں۔

موٹاپے کی وجہ سے اکثر شرمندگی ہوتی ہے

☆ ش

السلام علیکم حکیم صاحب!

گزارش ہے کہ میری عمر ۱۶ سال ہے لیکن لگتی نہیں ہوں کیونکہ میرا جسم کافی بھاری ہے موٹاپے کی وجہ سے اکثر شرمندگی ہوتی ہے۔ مہربانی کر کے اس کا کوئی حل بتائیں اور دعاؤں میں یاد رکھنا۔ والسلام۔

بچپن ہی سے مرگی کا مریض ہے

☆ ح۔ ن

سلام مسنون! ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ میرا بھائی ع۔ ص عمر ۳۶ سال ہے بچپن ہی سے مرگی کا مریض ہے۔ کچھ لوگوں نے کہا سایہ ہے دم دارو کروایا۔ ۲۰ ستمبر کو ہم نے اس کی شادی کر دی۔ شادی کے بعد اس کے رویے میں بڑی تبدیلی آگئی۔ نہ تو اس کا بیوی سے ملاپ ہوا۔ اور نہ اخلاقی طور پر اس نے بیوی سے صحیح رویہ رکھا بلکہ اس کا رویہ ہمارے سے بھی بلکہ خاص کر والدہ سے بھی خراب ہوگیا۔ مہربانی کر کے ہمارے لئے خصوصی دعا فرمائیں۔

اللہ میرے بیٹے کی پردیس میں حفاظت فرمائے

محمد اویس حفیظ والدہ قمر سلطانہ

السلام علیکم حکیم صاحب!

اللہ پاک میرے بیٹے کو پردیس میں اپنی حفظ وامان میں رکھے اور وہاں کے معاشرے کی ہر برائی سے بچائے آسانیاں پیدا فرمائے ہدایت اور کامیابی عطا فرمائے والدین کا فرمانبردار بنائے نماز قائم کرنے والا بنائے اور کامیاب و کامران اپنے وطن میں سلامتی سے لوٹائے اللہ پاک اسے دین و دنیا کی کامیابیاں اور خوشیاں عطا فرمائے۔ (آمین) اور روحانی محفل میں خصوصی دعا کے لیے استدعا ہے۔

شرم، پردہ، حیا اور عزت عطا فرما

حرا زینب والدہ قمر سلطانہ

السلام علیکم حکیم صاحب! میری بیٹی کی اللہ پاک قسمت اور نصیب بہت اچھے کرے اسے دین دنیا کی کامیابیاں اور خوشیاں عطا فرمائے شرم۔ پردہ۔ حیا اور عزت عطا فرمائے والدین کے لیے صدقہ جاریہ بنائے اور فرسٹ ایر کے امتحان میں شاندار نمبروں سے کامیابی عطا فرمائے۔ (آمین) روحانی محفل میں خصوصی دعا کے لیے استدعا ہے۔

کتے پر ترس کھانے کی نقد جزاء

کتے کی اور میری آنکھیں چار ہوئیں

(مرسلہ: عزیز الرحمن)

میں جو واقعہ بیان کرنے چلا ہوں یہ ایک واقعی ناقابل فراموش واقعہ ہے یہ تقریباً 20-15 سال پرانا واقعہ ہے جس کا میں چشم دید یعنی خود موجود اور بذات خود ملوث رہا ہوں۔ آپ بھی پڑھئے اور سبق لیجئے ہوا یوں کہ میں اپنی دکان جو کہ سٹیشنری کا کاروبار تھا بند کر کے گھر کے لیے روانہ ہوا۔ غالباً 8/9 بجے عشاء کا ٹائم تھا۔ جب میں اپنی گلی کی طرف مڑنے والا تھا۔ کہ کچھ فاصلے پر ایک اچھا خاصا ہجوم تھا۔ حالانکہ میری ہمیشہ سے یہ عادت رہی ہے کہ میں کبھی بھی اس قسم کے ہجوم یا اژدھام میں کبھی بھی نہیں گھسا۔ مگر اپنی عادت کے برخلاف میں نہ چاہتے ہوئے بھی اسی طرف چلا گیا۔ جب میں اس مجمع کے نزدیک پہنچا تو لوگ آپس میں کھسر پھسر کر رہے تھے کسی کی آواز سنائی دی کہ بیچارہ جوان اور صحت مند ہے اور کوئی کہہ رہا تھا کہ کتنا قد آور ہے۔ میں نے بڑی مشکل سے ان لوگوں کے بیچوں بیچ اپنے لئے راستہ بنایا اور اندر تک پہنچ گیا۔ ارے یہ تو کتا مرا پڑا ہے۔ یہ میرا پہلا تاثر تھا مگر فوراً مجھے احساس ہوا کہ یہ تو زندہ ہے اور اس کے منہ سے خون بھی بہہ رہا ہے اور اس کا منہ بھی کھلا ہوا ہے۔ پتہ کرنے پر مجھے معلوم ہوا ہے کہ یہ کتا گلی میں ہڈیاں چبار ہا تھا کہ ایک بکرے کے پائے کی نوکدار ہڈی اس کے مسوڑھے میں پھنس گئی ہے اور انکلنا محال ہو گیا ہے۔ یہ اگر اسی طرح رہا تو خون بہہ جانے سے اس کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اور کچھ نہ کھانے سے یعنی بھوک سے بھی میں اب گہری سوچ میں پڑ گیا بلکہ ہر کوئی پریشان ہو رہا تھا۔ میں نے اللہ مہربان سے دعا کی کہ اے اللہ تو مہربانی فرما اور مجھے کوئی علاج بتا دے تا کہ یہ کتا ٹھیک ہو جائے اور اپنا راستہ لے یکدم ایک اچھوتا خیال ذہن میں کوندا اور مجھے تسلی ہوئی کہ اب یہ اللہ مہربان کی مہربانی سے بچ جائیگا۔

جو بات میرے ذہن میں آئی وہ یہ تھی کہ (پٹ سن) کی سوتلی 3 عدد لیکر (سیبا) ہر ایک کی پھانس بنا کر اسے 2 حضرات کو دیکر کتے کے نچلے اور اوپر والے جبڑے میں ڈال کر پکڑے رکھیں اور ایک سوتلی کی پھانس بنا کر کتے کے منہ میں جو ہڈی یعنی بکرے کے پائے کی نوکدار لمبی ہڈی جو پھنسی ہوئی تھی، میں پھانس ڈال کر ایک جھٹکے سے نکال باہر کی جائے۔ اس سے پہلے میں نے دو حضرات کو اس کتے کی اگلی اور پچھلی ٹانگیں بھی مضبوطی سے پکڑنے کا کہا اور تیسری رسی (سوتلی) کی پھانس بنا کر اس لمبی ہڈی جو کہ مسوڑے میں پھنسی ہوئی تھی۔ اور کتا تکلیف کی وجہ سے منہ بھی نہیں بند کر سکتا تھا اور کھلا ہونے کی وجہ سے سوتلی کی پھانس بڑی آسانی سے کتے کی ہڈی میں پھنس گئی اور ایک جھٹکے سے ہڈی مسوڑے سے باہر آ گئی۔ کتا اتنا طاقتور تھا کہ جن حضرات نے کتے کی ٹانگیں پکڑی تھیں ایک طرف گر گئے۔ اور کتا بری طرح تڑپتا رہا اور پھر ساکت ہو گیا۔ تمام لوگ اداس ہو گئے اور افسوس کا اظہار کرنے لگے۔ ہم سب نے یہی سمجھا کہ کتا مر گیا۔ مگر ہمیں حیرت اس وقت ہوئی جب اس کے مردہ جسم میں حرکت ہوئی اور اس نے آنکھیں پہلے کھولیں اور پھر اس نے سر اٹھایا اور جیسا کہ کتا بیٹھتا ہے بیٹھ گیا اور پھر کھڑا ہو گیا اور آہستہ آہستہ چاروں طرف گھومتا گیا۔ دراصل وہ مجھے لوگوں میں سے ڈھونڈ رہا تھا۔ اور جب اسکی اور میری آنکھیں چار ہوئیں اور جب ہم نے ایک دوسرے کو دیکھا تو اسکی انکھوں سے ایک عجیب قسم کی کوئی بے نام سی چیز اسکی آنکھوں سے اور میری آنکھوں سے ہوتے ہوئے میرے دل میں اتر رہی تھی۔ اور میں اس کو عجیب وغریب طرح سے محسوس کر رہا تھا۔ میں اس کو بیان نہیں کر سکتا۔ مگر یقین جانیں اتنا لطیف اتنا مزا اتنا سرور مجھے حاصل ہوا کہ بیان کرنے سے میں قاصر ہوں اللہ جانے وہ کتا شاید میرا شکریہ ادا کر رہا تھا کہ میں نے اللہ کی عنایت اور توفیق سے اس کو اس تکلیف سے نجات دلائی اور آخر میں اس نے میرے قدموں پر اپنا سر رکھا اور اس ہجوم سے نکل کر ایک طرف چلا گیا۔ یہ واقعہ جب بھی میں کسی بھی شخص کو بیان کرتا ہوں تو جب اس کتے کی آنکھوں میں اس چیز جسکا نام معلوم نہیں تو میری آنکھوں سے آنسو جاری ہو جاتے ہیں اور آواز بھی بھاری ہو جاتی ہے۔

جو شخص علم رکھتا ہے اس پر عمل نہیں کرتا وہ اس بیمار کی مانند ہے جس کے پاس دوا ہے اور وہ اسے استعمال نہیں کرتا۔ (حضرت داؤدؑ)

(بقیہ: پودینہ سے الرجی اور معدے کا علاج)

☆ ہیضہ کیلئے نافع ہے۔ الائچی کلاں اور پودینہ کے پتے ابال کر پلانے سے ہیضہ ختم ہو جاتا ہے۔ ☆ دانتوں کے درد میں پودینہ کے پتوں کو چبانا مفید ہوتا ہے اور اگر زبان پر خشونت آجائے۔ تو اس کے پتوں کو زبان پر ملنے سے آرام ہوتا ہے۔ ☆ پودینہ کو انجیر کے ہمراہ جوشاندہ کی صورت میں استعمال کرنے سے سینہ اور پھیپھڑوں سے غلیظ مواد آسانی سے خارج ہو جاتا ہے۔ کھانسی، دمہ، درد سینہ، اور درد پہلو کو فائدہ ہوتا ہے ☆ بھوک لگاتا ہے اور کھانے کو ہضم کرتا ہے ☆ پودینہ کو خشک کر کے جلانے اور اس کی راکھ میں نمک ملا کر مسوڑھوں پر ملنے سے مسوڑھے مظبوط ہوتے ہیں ☆ اسہال میں بھی پودینے کا استعمال مفید ہے ☆ پودینہ پیشاب آور ہے اور بلغم کو چھانٹتا ہے ☆ پیٹ کے درد، ہچکی اور اپھارہ کیلئے مفید ہے۔ اس کے لیے سبز پودینہ دو تولے، انار دانہ چھ ماشے، پیاز ایک تولہ، تمام اشیاء کو رگڑ کر ایک کپ پانی تیار کر لیں۔ اس میں حسب ذائقہ نمک ملا کر پلانا بے حد مفید رہتا ہے ☆ جہاں پر تازہ پودینہ رکھا ہوتا ہے وہاں پر مکھیاں نہیں آتیں۔ لہٰذا پودینہ کو کچن میں اس کی جڑوں میں پانی ڈال کر کھلا رکھنا چاہیے۔ اس طرح سے کئی روز تک یہ تازہ رہتا ہے ☆ انار دانے کے ساتھ پودینہ کی چٹنی بڑی مزے کی بنتی ہے۔ اسی طرح پودینے کا رائتہ بھی ہاضم اور طاقت بخش ہوتا ہے۔ یرقان میں پودینہ رگڑ کر دن میں دو دفعہ پلانا مفید ہوتا ہے۔ ☆ پودینے کے پتوں کو جوش دے کر پانی چھان کر اگر محفوظ کر لیا جائے اور دو ہفتہ تک روزانہ صبح نہار منہ ایک کپ پیا جائے تو رنگ صاف ہو جاتا ہے۔ ☆ پودینہ کھانے کو خوشبودار اور مزے دار بنانے کے کام آتا ہے ☆ خشک بواسیر میں بھی پودینہ کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔ ☆ پتی کی مرض میں سبز پودینہ ایک تولہ، خشک ہونے کی صورت میں چھ ماشے، گڑ دو تولے، پانی میں جوش دے کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ بدہضمی کی وجہ سے پیٹ میں درد یا پیچش لگنے کی صورت میں پودینہ تازہ ایک تولہ اور دانہ الائچی بڑی پانچ عدد کو پانی میں جوش دے کر بطور چائے کے پلانے سے مرض دور ہو جاتی ہے۔ ☆ ہرے پودینے کا پانی نکال کر حسب ضرورت، ناک کان اور دوسرے اعضاء کے زخموں پر ٹپکانے سے کیڑے اور جراثیم مر جاتے ہیں۔

احتیاط:۔ پودینہ کا زیادہ استعمال آنتوں کیلئے مضر ہے۔ جن اصحاب کو آنتوں کی کوئی بیماری ہو وہ پودینہ کو ہرگز استعمال نہ کریں۔ لیکن تندرست حضرات مناسب مقدار میں روزانہ استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر ست پودینہ استعمال کیا جائے تو اسے دو چاول کی مقدار میں پانی یا پھر کسی عرق میں ملا کر لیا جائے۔ ست پودینہ بھی دافع تعفن محرک اور کاسر ریاح کے خواص کی بنا پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جوارش پودینہ مشہور مرکب ہے۔

(بقیہ: پیٹ بھر کر کھانا کھانے کا نقصان)

"جو شخص دنیا میں جتنی بھی زیادہ شکم پروری کرے گا قیامت کے روز اسے اتنا ہی لمبا عرصہ بھوکا رہنا پڑے گا"۔ (سن ابن ماجہ ۲۴۸)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ آقائے نامدار صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک مرتبہ غلام خریدنے کا ارادہ فرمایا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانے کے لیے کھجوریں اس کے سامنے رکھیں۔ غلام بہت سی کھجوریں کھا گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ حال دیکھ کر فرمایا کہ زیادہ کھانا بے برکتی ہے اور باقی کھجوریں اس کو لوٹا دینے کے لیے کہا۔ (بیہقی)

توبہ کے کمالات

<u>کتاب میں کیا ہے</u>؟ مشورہ ہے وقت تسلی سے نکال کر پڑھیں کیونکہ آپ سے یہ توقع ہے کہ اس کو پسند کرینگے اور دوسروں تک پھیلائیں گے۔ انسان نسیان سے خالی نہیں اور نسیان کے معنی ہیں بھول جانا ☆ یہ دراصل دنیا کی لذتوں اور عیش عشرت میں اللہ تعالیٰ کو اور اللہ تعالیٰ کے احکامات کو بھول کر ایک ایسی زندگی گزارنا ہے جس زندگی میں ایمان ☆ تقویٰ ☆ طہارت اور اللہ تعالیٰ کا تعلق بالکل ختم ہو جاتا ہے اور پھر ایسا شخص نفس کی پیروی کی طرف مائل ہو کر زندگی کو ایک ایسے راستے کی طرف گامزن کرتا ہے ☆ جو بظاہر روشن ☆ چمکدار اور پرکشش ہوتا ہے لیکن انجام کے اعتبار سے نہایت بدترین اور خوفناک ہوتا ہے۔ آخر کب تک؟ یا تو اس دنیا سے دل بھر جاتا ہے یا پھر ایسا وقت آتا ہے کہ جس میں انسان اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹ آتا ہے۔ اس کتاب کی پیش کش کا بس مقصود یہی ہے کہ بندہ اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹ آئے اور رب کو اپنا حقیقی مالک مان لے اور سابقہ زندگی سے تائب ہو کر نئی زندگی گزارنے لگ جائے۔ <u>"توبہ کے کمالات"</u> دراصل لوٹ کر آنے والوں کیلئے نشان منزل کا درس اور ایک سبق ہے۔ آیئے! ہم اس زندگی کی طرف پلٹ آئیں جس زندگی سے ہمیں ایمان اور ایمان سے چین و سکون اور راحت نصیب ہو۔ یہ راحت صرف اور صرف توبہ میں ہے اور توبہ کا کمال ہی راحت اور سکون ہے۔ <u>توبہ کیا ہے</u>؟ ایک بابرکت فیصلہ--- جہالت زدہ زندگی سے منہ موڑ کر ہدایت یافتہ زندگی سے واپسی اور عدل و انصاف ☆ تقویٰ اور نیکی کی شاہراہ پر چلنے کا فیصلہ تاریخ کے سینے میں ایسے لاکھوں واقعات محفوظ ہیں جن میں افراد کی زندگیوں میں انقلاب آنے ☆ ان کیلئے گمراہی کے راستے بند ہونے اور رشد و ہدایت کے چراغوں کے روشن ہونے کی تفصیلات موجود ہیں۔ توبہ کے یہ واقعات بجائے خود ہدایت کی روشنی عام کر رہے ہیں۔ **اور بہت کچھ جو آپ جاننا، پڑھنا اور سیکھنا چاہتے ہیں۔**

درس کی سی ڈیز اور کیسٹ

قارئین کے مسلسل اصرار کے بعد الحمدللہ ہر منگل حکیم صاحب کے درس کی سی ڈیز اور کیسٹ دستیاب ہیں۔

قیمت سی ڈی 40 روپے کیسٹ 35 روپے

ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

(بقیہ: خواتین پوچھتی ہیں)

جگر کی اصلاح ہوگی۔ چہرے کے کیل مہاسے بھی ختم ہو جائیں گے۔ تازہ پانی خوب پیجئے۔ بارہ تیرہ گلاس پانی آپ کیلئے ضروری ہے۔ آٹا بغیر چھانے استعمال کیجئے۔ بیجوں والے امرود لیموں ڈال کر چاٹ بنا کر کھایئے۔ بغیر کسی دوا کے آپ کی قبض قدرتی طور پر ٹھیک ہو جائے گی۔

(بقیہ: پیغمبر ﷺ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک)

اور انہیں بخوبی یہ احساس تھا کہ سانس رکنے کے باعث محمد ﷺ جلد ہی اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھیں گے۔ حضرت محمد ﷺ کی بے قراری اور بے تابی کو دیکھتے ہوئے انہوں نے یہ سوچا کہ وہ حضرت محمد ﷺ کے چہرے اور سر سے اوجڑی کا غلاف اتار دیں لیکن انہیں ابوجہل کا خوف تھا اور وہ جانتے تھے کہ اگر وہ محمد ﷺ کی مدد کریں گے تو ابوجہل جیسے خوفناک شخص کی دشمنی مول لے بیٹھیں گے۔ لہٰذا انہوں نے حضرت محمد ﷺ کی رہائی کے لئے کوئی قدم نہیں اٹھایا۔ تاہم قریش کی ایک عورت جو وہاں موجود تھی وہ اس کربناک منظر کی تاب نہ لاسکی اور دوڑتی ہوئی حضرت محمد ﷺ کے گھر پہنچی اور ان کی صاحبزادی حضرت رقیہؓ سے کہا کہ جتنی جلدی ہو سکے وہ اپنے والد کی مدد کے لیے خانہ کعبہ پہنچیں اور اگر دیر ہو گئی تو وہ انہیں زندہ نہ پاسکیں گی۔ حضرت رقیہؓ سراسیمہ حالت میں روتے ہوئے خانہ کعبہ تک پہنچیں۔ ابوجہل اور دوسرے لوگوں نے جب حضرت رقیہؓ کو آتے ہوئے دیکھا تو پیچھے ہٹ گئے اور حضرت رقیہؓ نے بلاتاخیر حضرت محمد ﷺ کے چہرے مبارک اور سر مبارک کو اوجڑی کی گرفت سے آزاد کیا اور اپنے دامن سے ان کے چہرے مبارک کو صاف کیا تاکہ وہ آسانی سے سانس لے سکیں۔ لیکن حضرت محمد ﷺ دم گھٹنے کے باعث ایک گھنٹے تک حرکت کرنے کے قابل نہ ہو سکے اور اس کے بعد اپنی بیٹی کے سہارے کھڑے ہوئے اور آہستہ آہستہ قدم اٹھاتے ہوئے اپنے گھر کی طرف روانہ ہو گئے۔ گھر پہنچ کر حضرت محمد ﷺ نے حضرت رقیہؓ کی مدد سے اپنے چہرے اور سر سے خون اور دیگر کثافات کو صاف کیا، کپڑے تبدیل کئے اور حضرت رقیہؓ نے اپنے والد کے کپڑے دھو کر سکھانے کے لیے دھوپ میں ڈال دیئے۔ اگلے روز حضرت محمد ﷺ گزشتہ روز کے واقعہ سے خوفزدہ ہوئے بغیر جیسے کوئی خاص بات پیش نہ آئی ہو۔ دوبارہ خانہ کعبہ کی طرف روانہ ہوئے اور وہاں پہنچ کر عبادت میں مشغول ہو گئے۔ حضرت محمد ﷺ ایک بااستقامت اور قوی ارادہ انسان تھے اور جب انہیں یہ یقین حاصل ہو گیا کہ انہوں نے حقیقت کو پالیا ہے تو پھر کوئی دوسرا انہیں ڈرانے، دھمکانے حتیٰ کہ قاتلانہ حملہ کرنے سے ان کے ایمان کو متزلزل نہیں کر سکتا تھا۔

(بقیہ: قارئین کی خصوصی تحریریں)

جبکہ انسان تندرست ہو اور اپنی آئندہ ضروریات کے پیش نظر یہ خوف بھی ہو کہ مال خرچ کر ڈالا تو کہیں بعد میں خود محتاج نہ ہو جاؤں اور فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کی راہ میں خرچ کرنے کو اس وقت تک نہ روکو جب تک کہ روح تمہارے حلق میں آجائے مرنے لگو تو اس وقت بھی کہو کہ اتنا مال فلاں کو دیدو اتنا فلاں کام میں خرچ کرو یعنی انفاق فی سبیل اللہ دنیا کی زندگی میں آخری وقت تک جاری رکھو۔ پھر پچھتانے اور یہ آرزو تمنا کرنے کی نوبت نہ آئے گی کہ موت میں کچھ تاخیر ہو جائے اور مہلت مل جائے تو اعمال صالحہ کر لو اور صالحین میں داخل ہو جاؤں۔ اللہ تعالیٰ ہماری غفلت کو دور فرمائیں اور ہمیں زندگی صحت اور قوت میں اعمال صالحہ اور اپنے ذکر فکر کی توفیق نصیب فرمائیں۔ (مسلم)

جادو کا توڑ:۔ بہت سے حضرات و خواتین ایسے ہیں کہ جن پر جادو سفلی تعویزات کے ذریعہ کیا جاتا ہے اور پھر جب وہ تعویز انہیں ملتا ہے تو وہ انھیں اٹھا کر یا تو باہر پھنک دیتے ہیں یا ٹھنڈا کر دیتے ہیں۔ اس سے نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ پھر تعویز کا جادوئی اثرات بہت جلد ظاہر ہوتا ہے۔ اور پورے گھر کے لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔ اسکا بے اثر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چاہے گوشت کا ٹکڑا ہو یا تعویز ہو یا کوئی ایسی نئی چیز ہو جو اس گھر میں پہلے نہیں تھی اسکو ہاتھ سے پکڑ کر اٹھائیں ایک جگہ جمع کریں مٹی کا تیل چھڑک کر آگ لگادیں جب تک راکھ نہ ہو جائے جلاتے رہیں اور پھر اس راکھ کو گھر کے باہر ہوا میں اڑا دیں تمام ناپاک اثرات کا خاتمہ ہو جائے گا گھر والے بھی بفضل اللہ تعالیٰ محفوظ رہیں گے اور جس خبیث نے یہ تعویز ڈالے ہیں یا دبائے ہیں اس پر الٹ جائے گا دوسری بات تعویز کا پتہ نہیں ہوتا کہاں ہے کہاں دبایا ہے۔ تو قرآنی سورت **اذا الشمس کورت** روزانہ پوری طرح تلاوت کر کے چاروں طرف پھونک دیا کریں سفلی کا دیا ہوا تعویز بے اثر ہو جائیگا۔ اگر خون کے دھبے نظر آئیں سورۃ **ذاریات** پوری تین مرتبہ پڑھ لیں۔ (مرسلہ گمنام)

وہ سب رخصت ہو گئے جن سے محبت تھی اور اب میں ان لوگوں میں ہوں جو مجھے پسند نہیں۔ (حضرت امام حسینؓ)

عبقری الحمدللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔